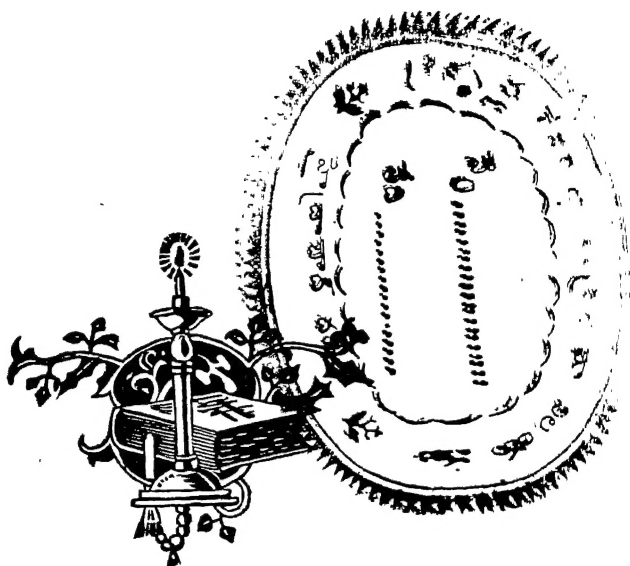


శ్రీరస్తు

దుంపకూరలు



ఆంధ్ర బుక్ హౌస్

మద్రాస్

ప్రచురించినది

‘ఆంధ్రభూమి’ సంపాదకుడు

ఆంధ్ర శేషగిరిరావు, బి. ఏ.

ప్రచురించినది.

సర్వస్వామ్యములు గ్రంథకర్తవి

మొదటి కూర్పు : వేయి ప్రతులు

1947 మార్చి

శ్రీ ఆంధ్ర కేషగిరిరావు, బి. ఏ., రచించిన

గ్రంథాలు :

1. ఆంధ్ర రమణీమణులు (మొదటి భాగము)
2. ఆంధ్ర రమణీమణులు (రెండవ భాగము)
3. కేయూర్లబాహు చరిత్ర
4. ఆంధ్ర రాజభక్తులు
5. ఆకుకూరలు
6. కొయకూరలు
7. దుంపకూరలు

ప్రచురణ :

జయాని కేతన

మదరాసు : 7.

*
* *

మ హా వా క్య ము

శ్లో. నరాగాన్నాప్య విజ్ఞానాత్ ఆహార ముపయోజయేత్ ।
పరీక్ష్యహితమగ్నియాద్దేహో హ్యహారసంభవః ॥
తచ్ఛనిత్యం ప్రయుజ్యేత స్వాస్థ్యం యేనానువర్తతే ।
అజాతానాం వికారాణా మనుత్పత్తి కరం చ యత్ ॥

తా: అపథ్యమని తెలిసిన్నీ పదార్థాన్ని చాపల్యంవల్ల తిన కూడదు. అజ్ఞానంమూలంగా అపథ్యవస్తువుని పథ్యవస్తువుగా చేకొనరాదు. పథ్యాపథ్యాలను బాగుగా పరీక్షించి పదార్థాలను భుజించాలి. ఆహారంవల్ల పుట్టిన ఈ శరీరం ఆహారవైషమ్యంవల్ల నశిస్తూ ఉంది. కాగా అనుదినం తినే ఆహారంవల్ల ఉన్న ఆరోగ్యం ఉంటూ కొత్తగా ఏ రోగం రాకుండా ఉండాలి. ఏ ఆహారాన్ని తింటే ఆరోగ్యం రక్షితమవుతూ ఉంటుందో అట్టి ఆహారాన్ని సర్వదా తింటూ ఉండాలి.

[చ ర క ప్రో క్త ము]

* *
*

*
* *

విషయ సూచిక

<u>విషయం</u>	<u>పుట</u>	<u>విషయం</u>	<u>పుట</u>
ఉపోద్ఘాతము	... 5	పెండలము	... 52
అల్లము	... 11	బంగాళాదుంప	... 55
కంద	... 13	బీటు	... 67
కర్రపెండలము	... 17	మామిడిఅల్లము	... 71
గాజర	... 19	ముల్లంగి	... 72
చిరుగడము	... 27	వెల్లుల్లి పాయలు	... 76
చేమ	... 31	సీనుముల్లంగి	... 81
టర్నిపు	... 33	ఆహారపదార్థాల్లో	
తేగలు	... 34	సక్యతుగా ఉపయో	
వీరల్లి పాయలు	... 36	గించే కొన్ని దుంపలు	... 82
మూలుకోలు	... 47	వీర్యములు; విపాక	
పసుపు	... 48	ములు: విటమినులు	... 83
		శాకాహార ప్రశస్తి	... 87

* *
*

దుంపకూరలు

ఉపోద్ఘాతము

శ్లో. కాశేష సర్వేషు వసన్తి నోగాః

తే హేతవో దేహవివాశ వాయ ।

తస్మాద్గుభ శ్చాకవివర్జనం.....

కూరలు నోగకారకాలు. మ్మలై మనిఉండడం పురాణ
రోగాలకీ, మరణానికి కూడా ప్రోక్తమై ఉంది.

అవే కారణం. కాబట్టి బుద్ధి దుంపకూరలు ఎక్కువ బలకరాలు
మంతులైనవారు కూరలు కూరల రకాల అన్నిటిలోకి
తినడం మానివేయాలి.' అన్నా దుంపకూరలు ఎక్కువ బలక
దు భావప్రకాశకారుడు. రాలై ఉండడం మన పూర్వులు
అనుభవపూర్వకంగా నిరూపించి ఉన్నారు.

కాకాల ప్రాశస్త్యం

ఈ వ్రాత శాస్త్రానికి, అనుభవానికి చాలా విరుద్ధంగా ఉంది.

మన ప్రాచీనాయుర్వేద గ్రంథాలు శాకాల ప్రాశస్త్యాన్ని విపులంగా కొనియాడుతున్నాయి.

మన మహర్షులు ప్రత్యేకం కూరలు తిని తేజోబలసంపా

వారు కందమూలాదులు తిని బలయుతులై బ్రతికారు.

కరువురోజుల్లో పాటకపు జనులు మోహనదుంపలు మొదలైనవి ఉడక వేసుకుని తిని అనువులు నిలుపుకొంటూ ఉన్న నిదర్శనాలు మనం చూస్తూనే ఉన్నాము.

ఆకు, పూవు, కాయ, కాడ, దుంప అనే ఐదురకాల కూరల్లో దుంపలు విశేషబలకరాలని నవీనశాస్త్రవేత్తలు కూడా నొక్కి చెబుతున్నారు.

కండసారాలు

దుంపలను ఆయుర్వేదం కండసారములనే నామంతో వ్యవహరిస్తూ ఉంది. కండసారాలుంటే దుంప లేక వేరులందు సారం కలవి అని అర్థం.

ఆకుకూరలు పత్రసారములు, పూవుకూరలు పుష్పసారములు అయినట్లే దుంప కూరలు కండసారములు.

దుంపజాతి మొక్కలవేళ్లు అన్ని జాతిమొక్కల వేళ్లలాగే భూమిలోని ఆహారాన్ని సేకరించి ఆకులకు అందిస్తాయి. గాలి నుండి ఆకులు కొంత ఆహారాన్ని సేకరిస్తాయి. అడుగునుంచి వేళ్లు, పైనుంచి ఆకులు సంపాదించిన ఆహారపదార్థం అప్పటి అక్కరకు మిగిలినవి నిలవకు అనువుతుంది.

ఆహార పదార్థపు గాఢ నిలవకు అనువుతరం దుంపరూపాన్ని ఊడతుంది.

భావిజాగ్రత్తకై నిలవచేసుకున్న ఆహారం గాఢ అది. ఋతు మొక్క ఎండిన నుంచి తిరిగి ఋతుక దుంప భూమిలో ఉంటుంది. అవసరమొక్క పుట్టడానికి అదే అక్కరకు వస్త

దుంపల్లో కాంలని, వేరుదుంప రకాలు. వాని వాని విడివిడిగా తెలుసుకు

కాండపు, దుంపలు

కాండము భూమి దుంపవలె ఊరేదాని! దుంప అని పేరు. జాతిమొక్కల కాండ మీదకు అంతగా పెరి కాండం సాధారణం లోపలే ఎక్కువగా

చేత పైన చిలవలు పలవలు పెట్టదు.

కంద, చేమ, అల్లము, నీరుల్లి, వెల్లుల్లి ఇవి అన్నీ కాండపు దుంపలు.

వేరు దుంపలు

కాండపు దుంపలు కానివి వేరుదుంపలు.

ఈ జాతి మొక్కలకు వేరు ఊరి దుంపగా ఏర్పడుతుంది. చిలగడము, ముల్లంగి మున్నగు నవి వేరుదుంపలు.

ఈ జాతి మొక్కల తల్లి వేరు బాగా ఊరుతుంది. ఊరడం ప్రారంభించి నప్పటినుంచి అది సారగ్రహణ కృత్యాన్ని మాని ఆహారపదార్థాన్ని నిలవచేసే పనిని చేస్తుంది.

ఒక ఉదాహరణ :

మనం తినే ముల్లంగిదుంప ఊరిన ముల్లంగి మొక్క వేరే కాని అన్యంకాదు. అయితే ఊరిన ఈ వేరు ఇతర వేళ్లలాగా మొక్కకి ఆహారపదార్థాన్ని సరఫరా చేసే కృత్యాన్ని చేయదు. అకులు తయారుచేసిన

ఆహారాన్ని కొంతకొంత సంగ్రహించి నిలవచేసే పనిని చేస్తుంది. భూమినుండి మొక్కకు కావలసిన పదార్థాన్ని సంగ్రహించే పనిని ఈ వేరుదుంప నుండి బయలుదేరిన పిల్ల వేళ్లు, నూగు వేళ్లు చేస్తాయి.

నేల గుల్లగా ఉండాలి

కాండపుదుంప జాతుల, వేరుదుంప జాతుల సాగుకు నేల ఎంత గుల్లగా, ఎంత సారవంతంగా ఉంటే అంత మంచిది.

ఆకుకూరల కంటే కాయ కూరలు, కాయకూరల కంటే దుంపకూరలు బలకరాలని కద్దా తెలుసుకొని ఉన్నాము.

ఈ సందర్భంలోనే దుంప కూరలను గురించి తెలుసుకోవలసిన విషయం ఇంకోటి ఉంది.

మలబద్ధం చేస్తాయి

ఆకుకూరలు, కాయకూరలు త్వరగానూ, సులభంగానూ జీర్ణమై మలమోచనకరంగా ఉంటాయని మన వైద్యగ్రంథాలు ఘోషిస్తున్నాయి.

అయితే దుంపకూరల విషయంలో అవి ఇట్లా చెప్పటం లేదు. దుంపకూరలు త్వరగానూ, సులభంగానూ జీర్ణం కావసీ; సర్వసాధారణంగా ములబద్ధం చేసే గుణం వాటివద్ద ఉందనీ ఆ గ్రంథాలు చాటుతున్నాయి.

పచ్చివిగా తినతగ్గవి కావు

ఆకుకూరలు, కాయకూరలు పచ్చివిగా తినడం ఉత్తమమని చెప్పే ప్రకృతివైద్యులుకూడా దుంపలు ప్రాయకంగా పచ్చివిగా తినతగ్గవి కావని చెబుతున్నారు.

ఈ సందర్భంలో 'ప్రకృతి గృహవైద్యము' ఏమి చెబుతూ ఉందో గమనించండి :

“కూరగాయలు సాధ్యమైనంతవరకు పచ్చివిగానే తినవలెను. వండుట, పేల్చుట వలన వానియందలి జీవసత్తులు నాశనమగును. వార్చుటవలన సేంద్రియలవణము లేకుండపోవును. పొద్దు, దోస, చీర, పొట్ల మొదలగు కూరలెల్ల పచ్చివిగా

నున్నప్పుడే రుచిగా నుండును కాన వానిని పచ్చివిగానే తినవలెను.

దుంపకూరలు పచ్చివిగా తినుటకు వీలులేదు. అవి తినవలసినప్పుడు వండుకొనియే తినవలెను. లేకున్న అవి రుచిగా నుండవు. అందలి పదార్థములును జీర్ణము కాదగిన స్థితిలో నుండవు. బంగాళాదుంప పచ్చిది జీర్ణమగుటకు పది గంటలు పట్టును. వండిన బంగాళాదుంప ఐదు గంటల కాలములోనే జీర్ణమగును.”

పచ్చిదుంపల రసం

ఈ వ్రాతపల్ల దుంపకూరలు పచ్చివిగా తినడానికి వీలులేనివని నిరూపిత మాతూ ఉంది.

అయితే ఈనిషేధం దుంపలు దుంపలపళ్లంగా తరుక్కుని కాని, కొరుక్కునికాని తినడానికి మాత్రమే.

పచ్చి దుంపల్ని దంచి రసం తీసి నిరభ్యంతరంగా ఉపయోగింపవచ్చు.

జ్వరాదుల్లో రోగి జీర్ణకోశం

బహుమాంద్యంగా ఉండే స్థితి లో కూడా అల్లపుదుంపరసాన్ని ఈ యడం ఆయుర్వేదవైద్య విధానంలో చిరంతనాచారమై ఉంది.

కూరల్లో తప్ప పచ్చళ్లలో మనం అల్లాన్ని పచ్చిదిగానే వాడతాము.

మామిడిఅల్లాన్ని కూడా మనం పచ్చిదిగానే వాడతాము.

ఇంతేకాక ఇటీవల కొన్ని కొన్ని దుంపల పచ్చిరసాన్ని నేవించడం ప్రచారంలోకి వస్తూ ఉంది.

పాలతో కలగలుపు

ఆకుల, కాయల, దుంపల పచ్చిరసాన్ని పాలతో కలిపి గిలకొట్టి పుచ్చుకోవడం మంచిది. నాలుగింట మూడు పాళ్లు పాలు, ఒకపాలు శాకాల పచ్చిరసం అయితే చాలా బాగుంటుంది.

పాల రంగు, దుచి కిట్టని వారికి ఈ కలగలుపు పానీయం చాలా బాగా ఉంటుంది.

ఈ కలగలుపు వల్ల పాల

దుచి, పచ్చిరసపు దుచి కూడా పోయి కొత్తదుచి కలుగుతుంది.

ఈ కలగలుపు పానీయం సులభంగా కూడా జీర్ణమవుతుందిని పాశ్చాత్యదేశాల ఆహార శాస్త్రవేత్తలు అంటున్నారు.

కూరల పచ్చిరసాలు

అన్ని రకాల కూరలు ఆహారపు విలువ కలవే అనీ, వానిలో విటమిన్లు విస్తరించి ఉన్నాయీ అనీ పలు తడవలు తెలిసికొని ఉన్నాము.

పోడుగుపాటి నల్లని కురులు, నున్నని చర్మం మొదలగు దేహ సంపదను కలిగించే పోషకపదార్థాలు కూరల్లోనే మెండుకొని ఉన్నాయి.

రక్తనాళాల్ని శుభ్రపరిచే పదార్థాలు కూడా కూరల్లో బాగా ఉన్నాయి.

కూరల పచ్చిరసాల్లో వాని ఈ గుణాలన్నీ చెడిపోని, డిండు పాటొందని స్థితిలో ఉపలబ్ధమౌతాయి.

శేషవి తాపానికి మంచిది

సాధారణంగా పండ్లలో సగ

టున ఎంత రసం ఉంటుందో కూరగాయల్లో కూడా అంత రసమూ ఉంటుంది. ఫలాల్లోంచి రసాన్ని పిండుకోవడం ఎంత సులభమో కూరల్లో నుంచి రసాన్ని పిండడం కూడా అంత సులభమే.

వేసవిలో కూరల పచ్చిరసం తాగడంవల్ల తాపశమనంగా ఉంటుంది. వేసవిలో కూరల పచ్చిరససేవనవల్ల రక్తంలో ఉడుకు ఉండదు ; అందులో విష పదార్థాలు చేరడానికి వీలు ఉండదు.

కూరల పచ్చిరసంలో భాస్వరసంబంధమయిన (phosphatic) లవణాలు ఉంటాయి. అందుచేత అది నరాలకు ఉద్రే

కం కలగకుండా తాజాస్థితిలో ఉంచుతుంది.

ఆయా దుంపల్ని గురించి వివరించేటప్పుడు ఆయా దుంపల పచ్చిరసాల మేలిగుణాలు కూడా వివరింపబడుతున్నాయి.

దుంపకూరలు మనకు కార్బోహైడ్రేటులను సరఫరా చేస్తాయి.

కొన్ని మెటకువలు

కూరలు వండేటప్పుడు దుంపలికి బాగా చెక్కు తీసివేయడం పరిపాటి. మరి కాస్తేపు ఉడక నీయడం పరిపాటి. అంతేకాక అవి ఉడికించిన నీటిని పారపోయడం కూడా పరిపాటే. ఈ పరిపాటి పద్ధతులు అన్నీ విడనాడ తగ్గవి.

అల్లము

(Ginger - Zingiber Officinalis)

హిందుదేశమే ఆదిమభూమి

అల్లపు పంట

సుగంధ (సంబాదు) ద్రవ్యాల్లో
అత్యంత ప్రాచీన కాలం
నుంచీ మానవుడికి బాగా పరి
చయమైన వాటిలో అల్లం
ముఖ్యమైంది.

సంబాదు ద్రవ్యాలు అన్నిటి
లోకి అల్లం చవక వింది.

అల్లానికి హిందూదేశమే
ఆదిమభూమి అని చెబుతారు.

విదేశీయుల అల్లపు వాడకం

హిందూ దేశీయులనుంచి
అల్లపు ఉపయోగాన్ని రోమ
నులు నేర్చుకున్నారు. రోమ
నులవద్ద వెనీషియనులు నేర్చు
కున్నారు.

ఓడ ప్రయాణాలు చేసే సం
దర్భంలో వెనీషియనులు అల్లం,
బెల్లం, కలిపి మిఠాయి చేసుకుని
నిలవ ఆహారంగా ఉపయోగించే
వారు.

అల్లం ఇసుక గరువుల్లో బాగా
ఊడుతుంది. అల్లం పైరు వేసిన
చేలల్లో నీరు నిలవ ఉండకూ
డదు. నిలవ ఉంటే అల్లం కుళ్లి
పోతుంది.

పంటకొరకు అల్లాన్ని జ్యేష్ఠ
ఆషాఢ మాసాల్లో నాటుతారు.
వేసవిలో అల్లాన్ని చెట్లనీడల్లో
పైరు చేస్తారు. నాటే దుంపకి
దుంపకీ నడుమ తొమ్మిది అంగు
ళాల ఎడం ఉంటే చాలు.

నాటిన విదారు నెలలకే
అల్లం బాగా ఊడుతుంది.

అల్లంనుండే సొంటి తయారు
చేస్తారు.

నామాలు

అల్లాన్ని అరవంలో ఇంజి
అంటారు. సంస్కృతంలో
ఆర్ద్రక, కటుక, భద్ర, భేషజ,
తారక, మర్దక, భద్రక, శృంగి,
ఆర్ద్ర, విశ్వా, కటు, ఘనా,

మహాపథం, శృంగ బేరం
అంటారు.

అల్లం కారపురుచి కలది.
విపాకసమయంలో తీసి రుచిగా
మారుతుంది. రసకాలమందు
అల్లం శీతలంగా ఉంటుంది.

కూరల్లో ఉపయోగం

అల్లం పచ్చళ్ళ కే కాని ప్రత్యే
కం కూరకు పనికిరాదు.

కాని దీనిని తరుచుగా కూర
ల్లో-ముఖ్యంగా వంకాయ కూ
రలో-వేస్తారు. అల్లాన్ని చేర్చ
డంవల్ల ఆ కూరలకు కొత్త రుచి
వస్తుంది. అసలు కూరలకు ఉండే
దోషాలు హరించి పోతాయి.

అల్లపు పచ్చడి

బ్రాహ్మణులు పితృకర్మల్లో
అల్లపు పచ్చడి తప్పకుండా
చేస్తారు. ఈ పచ్చడిలో అల్లా
నికి సమంగా కాని, కొంచెం
ఎక్కువగా కాని చింతపండు
జేస్తారు.

ఈ పచ్చడి జీర్ణకారి, విరే
చనకారి.

అల్లంలో వేయని పచ్చడి

అల్లంలో కొండ్లక పురుగు

పచ్చడి చేస్తారు. మెత్తగా తొ
క్కిన అల్లాన్ని పోపు (తిరగ
మాత) పెట్టిన మెంతిపెరుగు
లో కలపడంచేత ఈ పచ్చడి
తయారు జేతుంది.

నోట నీరు ఊరడం, తేను
పులు రావడం, విరేచనబద్ధకం
మొదలయిన రుగ్మతలు ఈ
పచ్చడితో ఉపశమిస్తాయి.

నిర్విసేవన ఋతువులు

శరదృతువులోనూ, గ్రీష్మ
ఋతువులోనూ అల్లాన్ని ఏదో
విధంగా తప్పకుండా నిత్యం
సేవించాలని ఒకానొక వైద్య
వరుడు ఉపదేశించి ఉన్నాడు.

అల్లంయొక్క ఓషధీగుణా
ల్ని సర్వాషధి గుణకల్పకం
ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది:

అగ్నిదీపనకారి

“అల్లం దోషాల్ని భేది
స్తుంది, అగ్నిదీపనాన్ని చేస్తుంది.
వీర్యవృద్ధికరంగా, రుచిగా
ఉంటుంది. శ్వాసం, కాసం,
వాంతి, ఎక్కిళ్లు, వాతం, శ్లేష్మం
మలబంధం - వీటిని పోగొడు
తుంది.

భోజనాదుల్లో చేర్చుకుని భుజిస్తే పాచనం చేస్తుంది. రుచిని పుట్టిస్తుంది. వీర్యాన్ని వృద్ధిచేస్తుంది. మిక్కిలి కాక చేస్తుంది. అగ్నిదీప్తిని ఇస్తుంది. వాత ప్రకోపాన్ని, వాపుని పోగొడుతుంది. విరేచనాన్ని చేయిస్తుంది. నాలుకని, కంఠాన్ని శోధిస్తుంది.

కఫాన్ని హరిస్తుంది

రస వీర్యాలు గూఢంగా ఉండడంచేత అల్లం కఫాన్ని హరిస్తుంది.”

ధన్వంతరినిఘంటువు ఇట్లా వ్రాస్తూ ఉంది :

“అల్లం శూల, శ్లేష్మం, పాండువు, వాతం, అరుచి, అగ్ని మాంద్యం, త్రిదోషాలు వీటిని పోగొట్టడమే కాక ధాతుపుష్టిని కూడా కలిగిస్తుంది.”

అల్లం, ఉప్పు కలిపితింటే

అరుచి పోతుంది.

కంఠాన్ని శోధిస్తుంది

భోజనానికి పూర్వం కొద్దిగా అల్లాన్ని నమిలితే నాలుక, కంఠం బాగా శోధితాలు అవుతాయి.

అల్లపు ముక్కలు, జీలకర్ర నేతితో వేయించి పరగడుపున తింటే పైత్యప్రకోపాన్ని తగ్గిస్తుంది.

కలరారోగం ముదిరి కాళ్లు చేతులు చల్లబడ్డ స్థితిలో అల్లాన్ని మారి కాళ్ళకి చేతులికి పట్టిస్తే చలవసీళ్లు కమ్మడం కొంతవరకు తగ్గుతుంది.

నిషిద్ధాలు : విరుగుళ్లు

కుష్టురోగులు అల్లాన్ని ఏ విధంగానూ వాడకూడదు.

అల్లానికి బాదంపప్పు, నెయ్యి మంచి విరుగుళ్లు.

కం ద

(Arum Campanulatum.)

తెనుగువారి ఉర్లగడ్డ

అనే నానుడి ఉంది. కందదుండు

కందకు తెనుగువారి ఉర్లగడ్డ

ఉర్లగడ్డను పోలి ఉన్నదేగా ఉం

టుంది. భారతదేశంలో కంటటికి తెనుగునేలలో పండిన కంద రుచివ త్తరమై ఉంటుంది. అందు చేతనే నాడికర్ణి మున్నగు గ్రంథకారులు దీనిని తెనుగు వారి ఉర్లగడ్డ అని తమ గ్రంథాల్లో పేర్కొని ఉన్నారు.

సామాలు

కందగడ్డకు కరువై క్కిడంగు అని తమిళనామం; సూరణ, కందళ, కంద అని సంస్కృత సామాలు.

రకాలు

కందలో నాలుగైదు రకాలు ఉన్నాయి. నీటికంద, పాటికంద, తెల్లకంద, ఎర్రకంద మొదలయినవి ఇందలి రకాలు.

నీరుపెట్టి పండించే కంద నీటికంద. పాటిపెరల్లలో పై న్నయ్యేది పాటికంద. తరిగినప్పుడు తెల్లడౌలుగా ఉండేది తెల్లకంద, ఎర్రడౌలుగా ఉండేది ఎర్రకంద.

ఈ రకాలు కాక కందలో తియ్యకంద, అడవికంద అని రెండు రకాలు ఉన్నాయి.

సాధారణంగా కందకు ఉండే దురద లేనిది తియ్యకంద. ఇది మదరాసు ప్రాంతాల్లో విరివిగా దొరుకుతుంది.

పాటికంద : తెల్లకంద

అడవికంద దుంపలికి ఒక విధమైన వాసన ఉంది. రెండు మూడుసారులు నీటిలో ఉడికించి వారిస్తే కాని ఈ వాసన తగ్గదు. అడవుల్లో నివసించే వారు ఈకందను ఆప్యాయంగా తింటారు.

నీటి అన్నిటిలో పాటికంద మిక్కిలి రుచివంది; తెల్లకంద గుణవత్తరమైంది.

దురద తగ్గడానికి

తియ్యకంద కాక మిగతా అన్నిరకాల కంద పచ్చిస్థితిలో అనగా తవ్విన వెంటనే చాలా దురదగా ఉంటుంది. తవ్విన తరువాత కొన్నాళ్లు ఆరనిచ్చి ఉడికించడంవల్ల దురద తగ్గి కంద దుంప తినతగి ఉంటుంది.

బాగా దురదపెట్టే కందను పులిచల్లతో కడిగితే కొంత దురద తగ్గుతుందని చెబుతాడు.

ఇది ఎంతవరకు నిజమో చెప్పలేము. మజ్జిగ, అన్నం తినేటప్పుడు మాత్రం కందకూర నంజుకుంటే అంగుడులో బాగా దురదపెట్టడం పలువురి అనుభవంలోని విషయం.

జామిఆకులు వేసి వండితే కంద దురద పోతుంది.

కందకు బియ్యపు కడుగుతో ఎసరు పెట్టితే చప్పన ఉడుకుతుంది; దురద ఏమాత్రం ఉండదు.

సాగు

కందపిలకలు పాతే టప్పుడు రెండేసి అడుగులదూరం ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. పాతిన నాలుగైదు మాసాలకు దుంపలు తయారై అవుతాయి.

ఊరే దుంపల్ని పండులూ, ఎదిగే ఆకుల్ని పురుగులు తింటాయి కాబట్టి కొంచెం జాగ్రత్త వహించడం అవసరం.

కందకాడలు గరుకుగా ఉంటాయి. ఆ కాడలకు రాచుకుని తిరుగుతూ పాములు తమ ఒంటి దురదను తగ్గించుకుంటాయి.

కాబట్టి కందపెరల్లో తిరిగే వారు జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

కందపెరడు సామ్యత

‘నీ కడుపు కందపెరడు గాను’ అనే ఆశీర్వాదపూర్వకమైన నానుడి ఒకటి స్త్రీపరమైనవలో ఉంది. కందపెరల్లు బాగా వర్ధిల్లుతాయి. ఒకసారి కందవేస్తే ఆమీదనుంచి వాని పిలకలే విత్తనాలై ఏటేట మొలుస్తూ ఉంటాయి.

పూజ్యవస్తువు

స్త్రీల కడుపులు, కాన్పులు కూడా కందపెరల్లలా వర్ధిల్లాలని ఆ ఆశీర్వాదంయొక్క అంతరార్థం. సంతానాన్ని కాంక్షించే స్త్రీలు పోలాల అమావాస్యకు పోలకమ్మపూజ చేస్తారు. ఆ పూజలో పూజ్యవస్తువు పిలకలతో కూడిన కందగొడుగు (కందమొక్క). ఈ పూజనూ కొందరు మహాలయఅమావాస్యకు చేస్తారు.

బాలింతలకు మంచిది

సంతానం వాంఛించే స్త్రీలకు ఇట్లా పూజ్యమైన కంద

చూలింతలకు అంతగా తినదగిన వస్తువుకాదు. బాలింతతనంలో మాత్రం స్త్రీలు కందను బాగా శేవించవచ్చు.

కందగడ్డ ఓషధీగుణాల్ని శర్వావధి గుణకల్పకం ఇట్లా వ్రాస్తూ ఉంది :

కారపురసం కలది

‘కందగడ్డ అగ్నిదీపనాన్ని చేస్తుంది. వగరు, కారపురసాన్ని కలిగి ఉంటుంది. దురదను పుట్టిస్తుంది. మలాన్ని బంధిస్తుంది. శోధన చేస్తుంది. దుచిని పుట్టిస్తుంది. కఫాన్ని, అర్యస్సుని పోగొడుతుంది. లఘువుగా ఉంటుంది.’

కంద ఉష్ణవీర్యం కలది. విపాకసమయంలో కారపురసం పెచ్చరిల్లుతుంది.

కంద విరేచనకారి. మూలశంకల్ని తగ్గిస్తుంది.

శరీరస్థాల్ని తగ్గిస్తుంది

కొన్ని ప్రాంతాలవారు పాము కాట్లలో అప్పడు తవ్విన పచ్చి క్షుద్రదుంపలు నూరి పైకి కట్టు వడతాడుల్లో పత్తి నేవిస్తారు.

లావుపారిన శరీరం కలవారికి కంద మిక్కిలి పథ్యంగా ఉంటుంది. తరుచు దానిని తింటూ ఉంటే శరీరస్థాల్ని తగ్గుతుంది. కందనో వంటకాలు

కందను ప్రత్యేకం పులుసు కూరగా, వేపుడు కూరగా వండుతారు. పులుసు కాచుకుంటారు.

కంద, బచ్చలి కలిపి కూర వండుతారు. ఈ కలగలుపు కూర కంద వేడిని, బచ్చలి వాతాన్ని తగ్గించి సమశీతోష్ణంగా ఉంటుంది.

కందదుంపల్ను తరిగి ఆముక్కల్ను రుబ్బి పిండిలో అట్లున పోస్తారు. ఈ అట్లు చాలా పథ్యకరమైనవి. పెసరట్టుతో సమమైన దుచిని కలిగి ఉంటాయి.

నిషిద్ధాలు : విరుగుళ్ళు

రక్తపిత్తరోగులకు, కుష్టురోగులకు, ద్రుమరోగులకు కంద చాలా అహితమైంది.

బెల్లం, నెయ్యి, చింతపండు ఇవి విడివిడిగా కందద్రవ్య దోషహరములైనవి...

క ర్ర పెం డ ల ము

(Moranta Ramosissima-Tapioca)

పెంపకము

కర్ర పెం డ ల ము మొక్కల్ని
వై శాఖ జ్యేష్ఠ మాసాల్లోనూ,
కార్తిక మార్గశిర మాసాల్లోనూ
నాటుతారు.

పడేసిరోజులకు ఒకసారి నీరు
కట్టాలి. అప్పుడప్పుడు కలుపు
తీస్తూ, గొప్పుతవ్వతూ ఉండాలి.

నాటిన నాలుగైదు నెలలకు
బాగా ఎదిగి పూత పూయడా
నికి ఆరంభిస్తాయి.

చిన్న పువ్వులు మగవి- పెద్ద
పూవులు ఆడవి.

ఒక్కొక్క చెట్టుకి ఆరేసి దుంపలు

పూత ప్రారంభించిన రెండు
మూడు మాసాలికి దుంపలు ఊరు
తాయి. ఒక్కొక్క చెట్టుకి ఆరే
సి దుంపలదాకా ఊరుతాయి.
ఇవన్నీ కలిపి తూస్తే మూడు
నాలుగు వీసెలదాకా ఉంటాయి.

ఆ రెకరాల సొలంగో పండే
గోధుమలు కలిగించిన పుష్టిని
ఒక యకరం నేలలో పండే కర్ర

పెం డ ల ము దుంపలు కలిగించగల
వని శాస్త్రజ్ఞుల అంచనా.

ఆహారపదార్థంగా

కర్ర పెం డ లాన్ని కాల్చుకుని,
ఉడక బెట్టుకుని తింటున్నాడు.
కొన్ని ప్రాంతాల్లో కూరగా
వండుకునే ఆచారమున్నూ
ఉంది. కర్ర పెం డ ల పుషింతో
అప్పడాలు ఒత్తుకుంటారు.

కర్ర పెం డ లాన్ని తింటే అతి
సారం, గ్రహణి మొదలయిన
రోగాలు కలుగుతాయని అప
నమ్మకం ఒకటి వ్యాపించిఉంది.

వరిబియ్యమున్నూ, కర్ర
పెం డ ల మున్నూ ఆహారపదా
ర్థాల విషయంలో సమగుణాలు
కలవి. వరిబియ్యంలోలాగే
కర్ర పెం డ లంలో కూడా మాం
సాభివృద్ధిని కలిగించే గుణం
తక్కువగా ఉంది.

టాపియోకా

కర్ర పెం డ లాన్ని శాస్త్రీయ
పద్ధతితో పిండి చేసి ఆ పిండిని

గోధుమపిండిలాగ, సగ్గుబియ్యం
లాగ ఉపయోగించే విధానం
పాశ్చాత్యదేశాల్లో ప్రబలి
ఉంది. శాస్త్రీయపద్ధతిలో తయారైన
కర్రపెండలపు పిండిని
'టాపియోకా' అంటారు.

టాపియోకా తయారుచేసే
విధానాన్ని 'కల్పలత' పత్రిక
ఇట్లా వివరిస్తూ ఉంది:

దుంపల్ని కోరాలి

“కఱ్ఱపెండలపు దుంపలను
దెచ్చి గారవర్ణముగల వాని
మీది తొక్క నొలిచివేసి తెల్ల
ని దుంపలను, గత్తులు పడును
బట్టు సానవంటి గుండ్రని చక్ర
ముయొక్క యంచున నొక్కి
పట్టి చక్రము గిరగిర దిరుగునట్లు
కత్తుల సానవలెనే త్రిప్పుదురు.

అందువలన దుంపలు గడు
బలుచని చిన్నచిన్న నలుసుల
వలె బొడిపోడియై క్రిందికి ము
ద్దగా రాలును. ఆ ముద్దను దడి
గోనసంచిలో, గూరి మూతి
గుట్టి దాని నొక యచ్చులో
మంచి గట్టిగా నొక్కి నీరంత
యొక గార్చివేయదురు.

ఆ కోరు ఉడికించాలి

పిమ్మట దానిని మెత్తగా
దంచి మరల నచ్చులోఁ బెట్టి
నొక్కి తీసివేసినవెనుక నొక
వెడల్పు నోటి పెద్దపెనమున
బడవైచి దాని కతితీవ్రమయిన
వేడి దగులునట్లు క్రింద మంట
పెట్టి పెనములోని ముద్ద వేగి
మాడిపోకుండ నెడతెగక కదు
పుచు దడి యిగిర్చివేయదురు.

తర్వాత నీపిండిని జక్కగా
దడిపి నిప్పులమీదఁ గాలుచు
న్న రాగిపాత్రలోఁ బడునట్లు
వడకట్టుదురు. పిండి వేడెక్కు
వయై మాడిపోకుండ సన్నపు
మంటఁ దగుల నిత్తురు.

రాగిపాత్రలోఁ బడిన తడి
పిండి గాలి యుడికి వేగి బీటలు
వేసి కొంచెము తళతళలాడు
చిన్నచిన్న ముక్కలగును.

ఇదియే నీమలో నమ్మబడు
టాపియోకా.

తెల్లని మెత్తని పిండి

మఱియును బయిని జెప్పిన
తీరున దుంపల నరుగఁదీసి చేసిన
ముద్దను నీళ్లలోఁ జక్కగా

గలిపి యానీళ్లను వడకట్టిన యెడలఁ గాత్రములోఁ దెల్లని పాలవంటి నీళ్లు దిగును.

కొంతసేపటి కా నీళ్ల లోని పదార్థ మంతయుఁ గ్రిందికి దిగి పాత్రయొక్క యడుగున ముద్దఁ గట్టెను.

తేటగాఁ జేరిన నీటిని భారఁబోసి యా ముద్దను మఱి యొకటిరెండుమాటులు పాలగుండను గడిగినట్లు కడిగి యా

ముద్ద నెండఁబెట్టినయెడలఁ గడు మొత్తదనము గల తెల్లని పిండి యగును."

అంచనా

ఒక యకరం నేలలో రెండు వేల మణుగుల కర్రపెండలపు దుంపలు లభ్య మవుతాయి. వానినుండి నాలుగువందల మణుగులు టాపియోకా తయారు చేయవచ్చునని అనుభవజ్ఞుల అంచనా.

గా జ ర

(Carrot - Daucus carota)

ఇదే ఎర్రముల్లంగి

గాజరదుంప ముల్లంగిదుంపని బోలి ఎర్రగా ఉంటుంది. అందు చేతనే దీనిని తెలుగువారు ఎర్ర ముల్లంగి అని కూడా వ్యవహరిస్తారు.

సామాలు

గాజరనామం దీనికి పలు భాషల్లో ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. దీని సంస్కృతనామం గరిజర అని. హిందీలో, మహారాష్ట్రలో, కన్నడంలో, అరవంలో,

పారశీకంలో, వంగభాషలో దీనికి గాజరనామమే ఉంది. ఇంగ్లీషులో దీనికి కారట్ అని పేరు.

మనం గాజరగడ్డ అన్నట్లే అరవవారు దీనిని గాజరకిశం గ్ అంటారు. మనం దీనిని ఎర్ర ముల్లంగి అన్నట్లే కన్నడులు మంజల్ (పసుపు) ముల్లంగి అంటారు.

ఆదిమస్థానం హిందూజాతీయ

పశ్చిమహిమాలయప్రాంతం

లో, కాశ్మీరంలో ఎర్రముల్లంగి అనాదిగా పెరుగుతూ ఉండేది. ఇప్పుడు ఇది హిందూదేశం అంతటా విరివిగా వ్యాపించి ఉంది.

గాజరగడ్డ ఆదిమస్థానం హిందూదేశమే అని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్నారు. హిందూదేశాన్నుంచే అది యూరప్, అమెరికాఖండాలకు వ్యాపించింది.

గాజరగడ్డ ఆదిమస్థానం హిందూదేశమే ఎనా ఈనాడు అందలి మేలెంచి ఆ దుంపను మనకంటే ఐరోపియనులు విశేషంగా వాడుతున్నారు.

రకాలు

ఈ దుంపల్లో పరిమాణాన్ని పట్టి రెండు రకాలు- పొట్టివి, పొడుగువి.

పెంపకం

కారట్ గింజలు చల్లిన తరవాత పదిరోజులు పైబడితే కాని మొలకెత్తవు. ఇరవై రోజులికి పూర్తిగా మొలుస్తాయి. మొలికే లోగాని గింజల్ని విచ్చికలు,

చీమలు మొదలైనవి తిని వేయవచ్చు. కాబట్టి ఆగింజలు బాగా భూమిలో కూరుకు ఉండేటట్లు చేయాలి. గాజరగింజల్ని తడి ఇసుకలో కలిపి ఒకపూట నిలవ ఉంచి మరీ చల్లాలి.

నాలుగుఆకులు వేశాక మొక్కకి, మొక్కకి జానెడు దరిదాపుదూరం ఉండేటట్లు గాజర మొక్కల్ని పీకి సరదిపాతాలి.

గాజరదుంపల సేద్యానికి వర్షాకాలం అంత అనుకూలమైందికాదు. కొత్తగా ఎరువు వేసిన నేలలు ఎర్రముల్లంగికి అంత మంచివికావు.

గాజరవిత్తులు నాటిన పది పదిహేను వారాల్లో గాజరదుంపలు తయారు అవుతాయి.

దుంపల నిలవ

కారట్ దుంపలు తవ్విన రెండుమూడు మాసాలవరకు నిలవ ఉంటాయి. తవ్విన కారట్ దుంపల్ని పొడి ఇసుకతో కాని, బూడిదతో కాని గుచ్చెత్తి చీకటింటి పొడిజాగాలో ఉంచాలి. కారట్ దుంపల్ని నిలవ ఉంచే

బూడిదలో కొంచెం బొగ్గులపొడి కాని, గాడిపొయ్యిలో కర్రలు కాల్చిన మసికాని చేర్చడం మంచిది.

విశేషపయోగం ఇటీవల నే

గాజరగడ్డలు ఆదిగా అడవుల్లో పెరిగేవి. శతాబ్దాలకు పూర్వం నుంచీ అవి జనపదాల్లో పెంచబడుతున్నాయి. కాని వాని విశేషపయోగం ఇటీవల నే కనుగొనబడింది.

ఇంగ్లండులో

మొదటి ఛార్లసు కాలం నుంచీ ఇది ఇంగ్లండులో ప్రజామోదాన్ని ప్రబలంగా పొంది ఉంది. ఇది ఆనాడు అత్యంత గౌరవస్థానాన్ని కూడా పొంది ఉంది. ఆనాటి అంగ్లస్త్రీలు ఈకలకి బదులు తమతలల్లో కారట్ ఆకుల్ని పెట్టుకునేవారు.

కారట్ ప్రశస్తి

పశువులికి, మనుష్యులికి కూడా కారట్ ప్రియమైన ఆహారం.

అనేకదుంపకూరల్లాగ గాజరగడ్డలు- శక్తిని ఇచ్చే పిండిపదా

ధాన్ని; ఎముకలకి బలాన్ని, రక్తానికి పుష్టిని ఇచ్చే లోహాల్ని మానవశరీరానికి సరఫరా చేస్తాయి.

ఎ. విటమిన్ ఉంది

గాజరగడ్డల్లో ఎ. విటమిను విస్తరించి ఉంది. ఏవుగా ఎడగడానికి, చర్మం ఆరోగ్యస్థితిలో ఉండడానికి, రేచీకటి తగ్గడానికి ఎ. విటమిను మనిషికి బాగా అవసరం. అట్టి ఎ. విటమిన్ ను మనకు సప్లయ చేయగల దుంప కూరల్లో గాజరగడ్డ ఒకటి.

పొటాషియమ్ అనే ఖనిజం కారట్లలో విస్తరించి ఉంది. సోడియము, భాస్వరము, సున్నము, గంధకములు కూడా గాజరగడ్డల్లో ఉన్నాయి.

సున్నం విస్తరించి ఉంది

గాజరగడ్డల్లో సున్నం విస్తరించి ఉండడంచేతనే తాంబూలం అలవాటులేని వారు వీనిని ఎక్కువగా తినాలని ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు హితబోధ చేస్తున్నారు.

భారతీయులు తినే ఆహార

పదార్థాల్లో సున్నము (కాలియం) పాలు తక్కువగా ఉంటున్నదని అందరూ అంగీకరించిన విషయమే. మన ఆహారంలో తగిన పాలు సున్నాన్ని కలిగించడానికే మనపెద్దలు తాంబూల సేవనాన్ని ఆచారంగా ఏర్పరచి ఉన్నారు.

తాంబూలానికి బదులు

అయితే- ఏ కారణంచేత కాని తాంబూలాన్ని సేవింపలేనివారికి ఆహారంలో తగిన రీతిని సున్నపుపాలు కలిగించటం ఎట్లా?

ఈ విషయంలో ఒక సుప్రసిద్ధ శాస్త్రవేత్త పరిశోధనలు సాగించి ఏకారణంచేత కాని తాంబూలం సేవింపలేనివారు వారి ఆహారంలో తగిన విధంగా సున్నపుపాలు ఉండేటట్లు చేసుకోవడానికి గాను ఎర్రముల్లంగి దుంపల్ని ఎక్కువగా ఉపయోగించడం మంచిదని నిర్ణయించి ఉన్నాడు.

అనేక ఖనిజాలు ఉన్నాయి

ఈ శాస్త్రవేత్త ఎర్ర

ముల్లంగి గుణవిశేషాలు ఇంకా ఇట్లా వివరించినట్లు 'ఆంధ్ర భూమి' ప్రచురించింది:

“దుంపకూరల్లో ఎర్రముల్లంగి రాజు అని చెప్పవచ్చు. ఇందులో అనేకమైన ఖనిజాలు ఉన్నాయి. ఉన్న ఆ ఖనిజాల్లో సున్నం ప్రధానమైంది.

చర్మానికి మంచిరంగు ఇస్తుంది

ఈ దుంపలో విటమినులు కూడా హెచ్చుగానే ఉన్నాయి. పచ్చిది కాని, వండింది కాని కారట్ సులభంగా జీర్ణమవుతుంది. చర్మానికి మంచిరంగు ఇవ్వడంలో, ముఖవర్చస్సును పెంపొందించడంలో ఈ దుంప సాటిలేనిది.”

గాజరదుంప ప్రాశస్త్యాన్ని గురించి మెలాన్బీసతి చెప్పే క్రిందివాక్యాలు కూడా ఈ సందర్భంలో ప్రత్యేకం గమనింపదగి ఉన్నాయి:

ఒక విశేషవిషయం

“కారటు దుంపలో ఎ. విటమిను ప్రత్యక్షంగా లేదు. పచనమైన పదపడి అది జీర్ణకోశంలో

ఉండగా దానిలో ఎ. విటమిను ఉత్పత్తి అవుతూ ఉంది.

ప్రత్యక్షంగా లేకనే జీర్ణ మయ్యే స్థితి లో మాత్రం ఎ. విటమినును ఉత్పత్తి చేయ కలిగినది కావడంచేత పచనా వసరాన ఆ విటమిను నాశనం అవుతుందేమో అనే సంకోచం పొందడానికి సావకాశం లేదు. కాబట్టి మానవశరీరానికి ఎ. విట మిను సరఫరా చేయడంలో కారటుదుంప అడ్వోలేయమైనదై ఉంది. కా ర టు దుంపల్ని బాగా వాడడం దంతాల ఆరోగ్యం నిలుపుకోవడానికి మంచి మార్గం.”

అంటువ్యాధుల్ని సోకనీయదు

‘టిబ్ బిట్సు’ పత్రికలో డాక్టర్ యం. మెన్ జీన్ కాంప్ బెల్ కారట్ దుంపల్ని గూర్చి ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు :

“కారట్లలో ఎ. సి. విట మిన్లు దండిగా ఉన్నాయి. సున్నం, భాస్వరం, ఇనుం, పొటాష్లు ఉన్నాయి.

రక్తహీనతలో, అంటు

వ్యాధుల్లో కారట్ దుంపలు పథ్యకారులు.”

నారింజతో సమమైంది

అంగ్ల దేశపు ఆహారశాఖా మాత్యుజీకి శాస్త్రీయపు సలహా దారైన డాక్టర్ జె. సి. డ్రమ్మండ్ నారింజపళ్లల్లో ఉన్నటు వంటి జీవపోషకపదార్థాలన్నీ గాజరగడ్డలో కూడా ఉన్నాయని చెప్పిఉన్నాడు.

డ్రమ్మండ్ సాధారణుడు కాడు. ఎ. విటమిన్ నుండి ఇ. విటమిన్ ను విడదీయడానికి అతను ఐదుసంవత్సరాలు తీవ్రపరి శోధన చేశాడు. యుద్ధకాలంలో ఏ పండు దిగుమతిని నిషేధించినా నారింజపండు దిగుమతిని నిషేధింపరాదని అతని సలహామీద ఆహారశాఖామాత్యుడు తీర్మానించాడు. అంతగావరణీయమైన నారింజతో సమమైన జీవపోషక సామర్థ్యం కలది గాజరగడ్డ అని అతడు చేయిత్తిచెబుతున్నాడు.

విద్యార్థులు తరుచు తినాలి

ఎర్రముల్లంగి దుంపల విశేషోపయోగాలు ఇప్పుడిప్పుడే ప్ర

చారంలోకి వస్తున్నాయి.

ఇంగ్లండులోని డాక్టర్లు విద్యార్థులు కారటోదుంపల్ని తదుచు తినాలని ఉపదేశిస్తున్నారు.

అపక్వస్థితిలో

కారట్లు పచ్చివిగానే తిలనాలనే ప్రచారం కొంతకాలం పాశ్చాత్యదేశాల్లో సాగింది. అయితే ఆప్రచారం ఎప్పుడు కాని విశేష ఫలప్రదమైంది కాలేదు.

ఏమంటే— అపక్వస్థితిలో దానిని పలువురు దుచిగా తినలేకపోయారు. పైగా పచ్చిగా ఉండగా తిన్న కారట్లకంటే వండుకుతిన్న కారట్లు త్వరగా జీర్ణమవుతాయని అనుభవం మీద వెల్లడైంది. దానా దీనా గాజరగడ్డలు పచ్చివిగానే తినాలనే ప్రచారం అనుకున్నంతగా ఫలవంతం కాలేదు.

రససేవనం

ఎర్రముల్లంగిదుంపనుండి రసం సులభంగా తీయవచ్చు. రసం తీయడానికి కారట్టును సన్నగా చీల్చాలి. కోదీనదానిని ముతక

గుడ్డలో వేసి పిండాలి. పిండితే తేలిక నారింజరంగు గల రసం పడుతుంది.

ఈ రసం తాగితే అలసట తీరుతుంది.

గాజరగడ్డల పచ్చిరసం పిల్లవాళ్లకు, పెద్దవాళ్లకు కూడ ఆరోగ్యప్రదమైంది.

ఈ రసం ఎప్పటికప్పుడే తయారు చేసుకోవడం మంచిది.

కారోటీన్ ఉనికి

కారట్లరసంలో కారోటీన్ (Carotene) అనే పదార్థంఉంది. కారోటీన్లో ఎ. విటమిన్లు విస్తారం. కంఠంయొక్క, ఊపిరి తీత్తులయొక్క, జీర్ణకోశంయొక్క సన్నటి తోలుసారల్ని ఆరోగ్యస్థితిలో ఉంచే పదార్థం కారట్లరసంలో ఉంది.

ఎర్రముల్లంగిరసంలో సి. విటమిన్ కూడా విస్తరించి ఉంది.

రోగనిరోధకశక్తి

ఈ రసం పుచ్చుకుంటే రోగనిరోధకశక్తి పెంపొందుతుంది. రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.

బీట్దుంప రసం లాగ, ఇత

రమైన పలుదుంపకూరల రసా
ల్లాగ గాజరదుంపరసం కూడా
ఉడుకును తగ్గించి, రక్తశుద్ధి
చేస్తుంది.

పచ్చడికి: కూరక

గాజరగడ్డల్ని పచ్చడికి,
కూరకు కూడా వాడవచ్చు.

లేత గాజరగడ్డల్ని పచ్చివి
గానే పచ్చల్లుగా చేసుకుని తిన
డం మంచిదని పలువురి మతం.
వండిన గాజరగడ్డలకంటే పచ్చి
గాజరగడ్డలే ఆరోగ్యకరమైనవి.
పచ్చల్లుకు ఉపయోగించే గాజర
దుంపల్ని తురిమి కాని, కోరి
కాని వాడుకోవడం మంచిది.

తోలు తీసివేయకూడదు

వండేటప్పుడు గాజరదుంపల
తోలు ఒలిచివేయడం ఎంతమా
త్రం మంచిదికాదు. ఈదుంప
ల్ని ముందు బాగా కడిగి ఆ
మీద గోనెగుడ్డమీద రాచి
తరిగి వండుకోవడం మంచిది.
వీనిని తినడానికి ఉడక వేసుకునే
టప్పుడు కూడా ఈదుంపలమీది
చర్మం చెక్కివేయకూడదు.
ఆపశాంతంగానే ఉడికించాలి. పెద్ద

దుంపల్ని రెండుగా కోసి ఉడి
కించడం మంచిది.

గాజరగడ్డల్ని కొద్దిగా ఉప్పు
చేర్చిన నీళ్లల్లో ఉడికించాలి.

వీర్యవృద్ధికరమైంది

ఎర్రముల్లంగిదుంపల కూర
అమితంగా వీర్యవృద్ధిని కలిగి
స్తుంది.

నరాల్లో అమితమైన వేడి
చేరితే కారటదుంపల కూర
తినాలని అను భవజ్ఞుల సలహా.

శరీరస్థూల్యానికి

శరీరస్థూల్యాన్ని తగ్గించుకోవ
డానికి పాశ్చాత్యఖండాల్లో ఫిలిమ్
స్ట్రాడులు కారటదుంపల పచ్చ
ల్లను, కూరలను విస్తారం వాడ
తారు.

శరీరస్థూల్యాన్ని తగ్గించేవి
వినా కారటదుంపలు తుష్టిని,
పుష్టిని ఇవ్వడంలో బలకరా
లైన ఇతర శాకాలకు ఎంత
మాత్రం తీసిపోవు.

మూత్రకోశానికి మంచిది

కారటదుంపలకూర మూత్రా
శయానికి హితకరమైఉంటుంది.
మూత్రకోశంలో ఉండే రాళ్లను

కరిగించే శక్తి గాజరదుంపలకు బాగా ఉంది.

ఎర్రముల్లంగిదుంపలతో తయారుచేసిన మురబ్బా సెగరో గాల్ని తగ్గిస్తుంది, మాత్రబంధాన్ని విప్పతుంది.

ముఖవర్చస్సు పెంపొందిస్తుంది

రక్తశుద్ధిని చేసి ముఖవర్చస్సును పెంపొందించే దుంపకూరల్లో గాజర పేర్కొనతగింది. ఈదుంపలు మానవుని రక్తనాళాల్ని శుభ్రపరచడమే కాకుండా రక్తం బాగా వృద్ధిఅయేటట్లు చేస్తాయి.

గాజరగడ్డల్లో పంచదార, పిండి, ఉప్పు పదార్థాలున్నూ-తీసి, చేదు, కారపు రసాలున్నూ ఉన్నాయి.

కారట్దుంప ఆహారపు విలువ ఇట్టిది. దాని ఇతర ఉపయోగాలుకూడ పేర్కొన తగినవే.

ఇతర ఉపయోగాలు

గాజరగడ్డల కషాయం యూ

రవేఖండంలో పచ్చకామల రోగానికి మందుగా వాడతారు.

కారట్దుంపల్ని ఉడకపెట్టి పుల్లకు పిండికట్టుగా కట్టే ఆచారం పూర్వం ఇంగ్లండులో ఉండేది.

చెమ ప్రణాలకి పచ్చికారట్దుంపల కోరు వేసి కడితే గుణకారిగా ఉంటుంది.

గాజరపళ్లు గ్రహణి, అతిసారరోగాల్లో బాగా పనిచేస్తాయి.

కారట్విత్తులు నరాలికి బలాన్ని కలిగిస్తాయి.

వెన్నకి నారింజరంగు

అమ్మకపు వెన్నకి నారింజరంగు హస్తించడానికిగాను బ్రిటన్లో కొన్నిప్రాంతాల్లో కారట్ల రసాన్ని వాడతారు.

కారట్విత్తులు: గర్భవతులు

ఒక మెలుకువ :

కారట్విత్తుల్ని గర్భిణీలు ఏ విధంగానూ వాడకూడదు. వానివద్ద గర్భపాతాన్ని కలిగించే గుణం ఉంది.

చిరుగడము

(Dioscoria Aculeata : Ipomoea batatas - Sweet Potato)

సామాలు

చిరుగడమును చిరుగడము అని
కూడా అంటారు. నూదా
పలస) దుంప, మోహన దుంప,
గెనుసు గడ్డ అనేవి దీని ఇతర
పేర్లు.

ఈ దుంపలకు దేశవాళీ ఉర్ల
గడ్డలు అనే ప్రఖ్యాతి వుంది. వీ
నిని ఇంగ్లీషులో తియ్య ఉర్ల గ
డ్డలు అంటారు.

వీటిని సంస్కృతంలో పిండ
మూలాలు అనీ, అరవంలో
చెక్కెర వెల్లి కడంగు అనీ,
హిందీలో శర్కరకంద అనీ
అంటారు.

ఆదిమభూమి

గెనుసు గడ్డ ఆదిమభూమి
హిందూదేశమే అని శాస్త్ర
వేత్తలు చెబుతున్నారు.

రకాలు

నూదాపలపు దుంపలో
తెలుపు, ఎరుపు రకాలు ఉన్నా
యి. తెల్లవాటికంటే ఎర్రవి
ఎక్కువ జీవపోషక మైనవని నాడి

కర్ణి వ్రాస్తున్నాడు. రంగును
బట్టి కాక ఆకృతిని పట్టి ఇవి
తిరిగి రెండు రకాలు—కోల,
గుండ్ర రకాలు.

చిరుగడము పెండలమువలె
తీగగా ప్రాకుతుంది.

పెంపకము

దీనిని దుంపలవల్ల, తీగ
ముక్కలుకోసి నాటడంవల్ల వృ
ద్ధిచేస్తున్నారు. తీగముక్కలు
నాటిపెంచే విధానమే విస్తరించి
ఉంది. ముందుగా దుంపలునాటి
వాటినిబట్టి లేచిన తీగముక్కల్ని
నాటడానికి ఉపయోగిస్తారు.

నూదాపలపుతీగను మూడు
కణుపులు గల ముక్కలుగా
నరికి నాగటిచాలు గట్లమీద
పాతాలి. నాటడానికి ముదురు
తీగముక్కలు శ్రేష్ఠములైనవి.
నాటే తీగముక్కకి ఆచివరి
కణుపు, ఈ చివరికణుపు భూమి
లో పాతుకుపోయేటట్లు, నడిమి
కణుపు పైకి ఉండేటట్లు
చూడాలి.

విదారు నెలలకు

పైకి ఉండే కణుపునుండి తీగ బయలుదేరుతుంది. తీగ భూమి మీదనే గుబురుగా పాకుతుంది.

నా లే ముక్కకీ ముక్కకీ నడుమ అడుగున్నర ఎడం ఉంటే చాలు.

నాటిన పది పదిహేనురోజుల వరకు అవసరాన్ని పట్టి నీరు పోయాలి.

పైన తీగ పాకినకొద్దీ లోపల వేళ్లు బాగా పారి దుంపలు ఊరుతాయి. తీగముక్కలు పాతిన విదారు నెలలకే చిలగడదుంపలు ఊరుతాయి.

పండించే కాలం

చిరుగడమును హిందూదేశ మందంతటా పైరు చేస్తున్నారు. పెంట తోలిన గుల్ల నేలలు, ఇసక గరువులు దీని సాగుకు అనుకూలమైనవి.

దీనిని ప్రత్యేకం పైరు చేసే వారు వైశాఖ, జ్యేష్ఠ, ఆషాఢ మాసాల్లో నాటుతారు. గోదా ఘోరి లంకభూముల్లో పొగతోట ల్లో నడుమనడుమ వీటిని పాత

డం ఉంది. ఈ పాతడం భాద్ర పద, ఆశ్వయుజ, కార్తిక మాసాల్లో సాగుతుంది.

తడిపడను కావాలి

ఈ దుంపలు వర్షాధిక్యాన్ని అంతగా ఓర్చవు. కాని తడి పడను కోరతాయి. భూమిలో తడి ఆరిపోతే దుంపలకి ఒకవిధ మైన తెగులు తగులుతుంది. అప్పుడు ఆ దుంపలు తినడానికి ఎంతమాత్రమూ పనికిరావు.

తీగెలు ఎదిగిన తరువాత కొత్త కణుపుల్లోంచి వేళ్లు తన్ని భూమిలో పాతుకు పోకుండా చూస్తూ ఉండాలి. లేదా ఒకటి రెండు సార్లు తీగెలు కోసి వేయాలి.

ఊరింకో, లేకో

దుంప బాగా ఊరింకో లేదో తెలుసుకోడానికి ఒక పద్ధతి ఉంది. తవ్వి న దుంపకి ఒకచోట నాటు పెడతారు. ఆ నాటునుంచి కారిన రసం ఆరి నప్పుడు తెల్లగా ఉంటే దుంప బాగా ఊరినట్లు. నల్లగా ఉంటే దుంప ఊరనట్లు.

ఈ దుంపలు బాగా ఊరితే
ఆరు అంగుళాల సొడుగు
ఉంటాయి. రెండు కొనల్ని
సన్నంగా, నడుమ ఉబ్బరించు
కుని ఉంటాయి.

ఇసుకగరువుల్లో ఈ దుంపల్ని
భూమిలోనే ఉండనిచ్చి అవసర
మైనప్పుడు తవ్వకుంటూ ఉండ
వచ్చు. లంక నేలల్లో మాత్రం
తయారనడంతోపే తవ్వి
వేయాలి.

బూడిదలో కాని, ఇసుకలో
కాని గుదిగుచ్చి పొడిబాగాలో
బాగ్రత్తపరిస్తే ఈ దుంపలు
కొన్ని నెలలపాటు చెడకుండా
ఉంటాయి.

పశువులకు

దుంపలు తవ్వి వేసిన
తరవాత మిగిలిన మాదాపలపు
తీగలు పశువులకు మంచి
ఆహారం.

మోహనదుంపల చొన
బట్టలకు కర్రవితే వదలదు.

మానవుల ఆహారంగా

గెనుసుగడ్డలు కూరకు,
పచ్చడికి, పులుసుకు వాడతారు.

ఈ దుంపల్ని కాల్చుకుని,
తంపట వేసుకుని, ఉడక బెట్టుకుని
తింటారు.

బొంబాయి ప్రాంతంవారు
నూదాపలపు దుంపలతో ఒక
విధమైన పాయసాన్ని తయారు
చేస్తారు.

కొన్ని ప్రాంతాల్లో చిలగడ
దుంపలనుండి ఒక విధమైన
సారాయి తయారుచేస్తున్నారు.

మోహనదుంపలు మధురం
గా, రుచిగా ఉంటాయి.

వైత్యాన్ని హరించి కఫాన్ని
పెంచుతాయి. మూత్రకృచ్ఛా
న్ని పోజేసి వీర్యవృద్ధిని కలి
గిస్తాయి.

గెనుసుగడ్డ విరేచనకారి.

కరువురోజుల్లో పాటకపు
జనులు వీనిని ప్రధానాహారంగా
తిని ఉసురులు నిలుపుకున్న ఉదం
తాలు ఎన్నో ఉన్నాయి.

జీర్ణశక్తి బాగా లేకపోతే

జీర్ణశక్తి బాగా ఉన్నవారికి
ఈ దుంపలు మంచి బలాన్ని,
పుష్టిని కలిగిస్తాయి.

గంజి, పిండి పదార్థం;

మధురపదార్థం ఈ దుంపల్లో విస్తరించి ఉంది. కాని పీచు పదార్థం కూడా చాలా ఉండడం చేత ఈ దుంపలు త్వరగా పులిసి కడుపును పొంగచేస్తాయి.

కాగా ఈ దుంపల్ని విస్తరించి వాడకుండా ఉండడమే మంచిది. అమితంగా తింటే ఇవి నుసిపురుగుల్ని, కడుపుబ్బరాన్ని కలిగిస్తాయి.

చక్కెర, పులుసు విరుగుళ్లు

గెనుసుగడ్డలకు చక్కెర విరుగుడు వస్తువ. ఈ దుంపల్లోని దోహాల్ని తగ్గించ

డానికి చక్కెరకంటే పులుసు మంచి విరుగుడు. అంటే పులుసులో ఉడికిన ఈ దుంపముక్కలు, పులుసుపెట్టిన ఈ దుంప కూర, నిమ్మకాయ పిండిన ఈ దుంపపచ్చడి అంత ఎక్కువ దోషయుక్తమై ఉండవన్న మాట.

తేలుకాటుకు

ఈ దుంపలు నూరిన ముద్ద కాని, ఈ ఆకులు నూరిన ముద్ద కాని తేలు కుట్టినచోట పట్టు వేస్తే బాగా గుణకారిగా ఉంటుంది.

చేమ

(Roots of Cocos - Colacasia Antiquorum)

ఘోతవీర్యం కల దుంపకూరల్లో

చేమ ఒకటి.

చేమను అరవంలో నేమ కళంగ్ అనీ, హిందీలో అరబీ అనీ అంటారు.

చేమ ఆకులు తామర ఆకుల్ని పోలి ఉంటాయి.

రకాలు

చేమలో కొన్ని కోలదుంప

లు, కొన్ని గుండ్రదుంపలు.

ఈ రెండరకాల దుంపలు బాగా జిగురుగా ఉంటాయి. కొన్ని దుంపలకు కొద్దిగా దురద ఉంటుంది. ఐనా కండదుంపలకు ఉన్నంతటి తీవ్రమైన దురద మాత్రం ఉండదు.

ఉడకపెట్టితే చేమదుంపల్లోని చిరుదురద పోతుంది.

గుండ్ర దుంపలకంటె కోల
దుంపలు బాగా ఉడకడం పలు
పురి అనుభవంలోని విషయం.

ఈ రెండు రకాలు కాక
చేమలో అడవిచేమ అనే రకం
ఒకటి ఉంది. దీనిని కొండజా
తులవాళ్లు తింటారు.

సాగు పద్ధతి

గుల్ల నేలల్లో చేమదుంపలు
బాగా ఉరుతాయి. చేమనుం
పల సాగు తొలకరిలోనూ, నీరు
కట్టి వేసవిలోనూ సాగింపవచ్చు.

కందకుకంటె చేమకు నీరు
ఎక్కువగా కావాలి.

చేమ మొక్కకి మొక్కకి
అడుగు దూరం ఉంచడం
మంచిది.

చేమకు దుంపే విత్తనం.
బాగా ఊరిన చేమదుంపల
తలలు కోసి పాతినా మొలకెత్తు
తాయి. పాతిన ఏడు, ఆరు
మాసాలికి దుంపలు బాగా ఊరి
తప్పుకోడానికి వీలుగా ఉంటుంది.

కాని మరో రెండుమాసాలు
వానిని భూమిలో ఆరనిచ్చి
తప్పుకోవడం మంచిది.

కూర, పులుసు

చేమదుంపలతో కూర వం
డుతారు. పులుసు, చల్ల పులుసు
కాస్తారు.

పులుసు పెట్టని చేమదుంపల
కూర వీర్యాన్ని గట్టి పరుస్తుంది.

చేమదుంపలు వాతపైత్యా
ల్ని తగ్గించి కఫాన్ని పెంచు
తాయి.

పుల్లని పదార్థం విరుగుడు

చేమగడ్డల సంబంధమైన
దోషాన్ని హరింపుడంలో చింత
పండు పెట్టింది పేరు. చింతపండ్డే
కాదు పుల్లని పదార్థం ఏదైనా
చేమకు విరుగుడే.

చేమ సులభంగా జీర్ణం
కాదు. సులభంగా జీర్ణం కావ
డానికి దీనిని మదరాసు ప్రాంతం
వారు రెండుసార్లు వండు
తారు.

రెండుసార్లు పచనం

మొదట చేమదుంపల్ని
ఉడకపెడతారు. చల్లార్చి పై
తోలు ఒలుస్తారు. వానిని అప్పు
డు తరుగుతారు. ఆ ముక్కల్ని
ఆమీద నూనెలోకాని నేటిలో

కాని వేయిస్తారు. ఉప్పు, తారపు పొడి చల్లి తింటారు. గుల్లవిడిచి ఈ చేమముక్కలు పకోడీల్లాగున ఉంటాయి.

అయితే—చేమదుంపల పుష్టి వీటిలో ఎంతవరకు మిగిలి ఉంటుందో చెప్పడం కష్టం.

మామూలు ఉప్పులో మకిలి

సముద్రలవణాన్ని పరిశుద్ధం చేయడంలో చేమదుంపలు బాగా పనిచేస్తాయి. చేమదుంపల సాయంతో పరిశుద్ధం చేయబడ్డ ఉప్పు తెల్లగా, శుచిగా ఉండి 'టేబిలుసాల్ట్'తో తులతూగుతుంది.

కడలిసీటిని మళ్లల్లోకి పారించి నిలవచేసి ఎండకట్టడం చేత ఉప్పు పండుతూ ఉంది. ఇట్లు పండిన ఉప్పులో మన్ను, మశానం విస్తరించి ఉంటుంది. ఇట్టి ఉప్పును వాడడం ఆరోగ్యానికి చెరుపు కలిగించుకోవడమే. కాబట్టి ఉప్పును పరిశుద్ధం చేసుకోవడం చాలా అవసరం.

ఆపనికి చేమదుంపలు బాగా ఉపయోగపడతాయి.

శుద్ధిచేయడానికి చేమదుంప

బజారునుంచి తెచ్చిన ఉప్పును బానలో ఉంచి నాలుగురెట్లు వేడినీటిని పోయాలి. తెడ్డుతో కలియపెడుతూ ఉప్పును అంతా కరిగించాలి. రెండుమూడు చేమదుంపల్ని చితకకొట్టి అందులో వేయాలి. ఒక గడియ పోయాక చూస్తే బాన అడుక్కి మన్ను మశానం దిగజారి ఉంటుంది. పైకి తేరిఉన్న ఉప్పు సీటిని వేరెబానలోకి వడపోసి ఇగరకాయాలి. నీరు ఇగిరి బానలో తెల్లని ఉప్పు తయారై అవుతుంది. ఉప్పు గట్టిపడేటప్పుడు తెడ్డుతో కలియపెడుతూ ఉండడం అవసరం.

భోజనపదార్థాల్లో

పరిశుభ్రమైన ఈ ఉప్పునే భోజనపదార్థాల్లో ఉపయోగించడం ఆరోగ్యప్రదమైందని డాక్టర్ కె. యన్. కేసరి సలహా. చేమకాడల రసం

కందిరీగలు మొదలైనవి కుట్టినప్పుడు చేమకాడల రసం పూస్తే గుణంగా ఉంటుంది.

టర్ని పు

(Turnip - Brassica Campestris Var Rapa)

టర్నిపు అన్నది ఇంగ్లీషుపేరు.
హిందీలో దీనిని సలగమ్
అంటారు.

టర్నిపు మొక్కయొక్క
బాగా సారిన వేరే టర్నిపు
దుంప.

త్వరగా ఎదిగే విశేషపు
దుంపకూరల్లో టర్నిపు తొలుత
పేర్కొనతగింది.

పంపకం

టర్నిపువిత్తుల్ని అడుగడుగు
దూరంగా పెట్టాలి. అరంగుళం
లోతున పాతుకునేటట్లు చూ
డాలి. విత్తులు చల్లిన వారము
పదిరోజుల్లో మొలుస్తాయి.
రెండుమూడు మాసాలకు దుం
పలు తయారవుతాయి.

వానకాదు, శీతకాలం టర్ని
పు సాగుకు అనుకూలమైనవి.

టర్నిపుకి బాగా సారవంత
మైన నేల కావాలి. వావరం
ఎంతమాత్రమూ పనికిరాదు.

టర్నిపు మొక్కల చాళ్ల

నడుమ నేలను తరుచు గుల్ల
పరుస్తూ ఉండాలి. ఎండలు
ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు నీరు
బాగా కట్టాలి.

నీడను ఎండించాలి

బాగా ఊరిన తరవాత తవ్వి
నీడను ఎండించాలి. ఇట్లా ఆర్చ
డంమూలాన్ని ఆదుంపలు
బహువారాలునిలువఉంటాయి.

టర్నిపుదుంపల్లో తెలుపు,
పసుపు రకాలు ఉన్నాయి.

వైతోలు తొలగింపు

ఈదుంప పై చెక్కును బాగా
తీసివేయాలని సాండర్సు సలహా.
దీని దళసరితొక్కని కొంత
చెక్కివేయకపోతే ఈదుంప
త్వరగా ఉడకదు.

పలు వంటకాలు

టర్నిపుదుంపల్ని బాగా ఉడి
కించి, తోలు ఒలిచి, మెత్తగా
ఎనిపి ఉప్పు, మిరియాలు చేర్చి
తయారుచేసిన కూర మంచి
రుచిగా ఉంటుంది.

దీనిని పులుసుకూరగా, పప్పుతో కలిపి కట్టుగా, ఇతర వ్యంజనాలుగా తయారు చేస్తారు.

టర్నిపుదుంపల రసం మంచి ఘాటుగా ఉంటుంది. రుచికారకు దీనిని ఇతరదుంపల రసాలతో కలుపుకొని తాగుతారు.

టర్నిపుదుంప విరేచనకారి, మూత్రకారి.

ఖనిజాలే ఉన్నాయి

డాక్టర్ యం. మెన్ జీన్

కాంప్ బెల్ టిట్ బిట్సు పత్రిక లో టర్నిపుదుంపల్లో విటమిన్ లు లేనేలేవని వ్రాసి ఉన్నాడు. విటమిన్ లు లేకపోయినా, టర్నిపుదుంపల్లో సోడా, పొటాష్, మెగ్నీషియం ఖనిజాలు బాగా ఉన్నాయని ఆ డాక్టరు చెప్పి ఉన్నాడు.

నాన్ రొట్టి, పాలు వీనితో టర్నిపుదుంపను రుబ్బి కడితే మొండి ప్రణాలు నయమౌతాయి.

తేగలు

తేగలే గేగులు.

త్రాటితుంకలు పాతగా భూమి లోనికి ఊరే తాళాంకురపు వేళ్లకు తేగ అనిపేరు. తెలంగాణాలోని నల్లగొండ ప్రాంతాల్లో వీనికి గేగులు అంటారు.

వీటిని సర్వాత్మనా దుంపలుగా పరిగణించడానికి వీలు లేదు. ఐనా దుంపల లక్షణాలు వీటికి పెక్కు పట్టి ఉండడంచేత వీనిని దుంపల్లో చేర్చి ప్రస్తావించవలసి వచ్చింది.

తేగలు బాగా ఊరితే మూరెడు పొడుగున ఉంటాయి.

బురగుంజు

తేగలు బాగా ఊరని తెంకల్ని గొడ్డుబుర్రలు అంటారు. గొడ్డుబుర్రలు బద్దలుకొడితే లోపల గుంజు ఉంటుంది. దీనిని బురగుంజు అంటారు.

బురగుంజు చాలా రుచికార ఉంటుంది.

బురగుంజు మేహాన్ని తగ్గిస్తుంది. మలమూత్రాలని బారీ

చేస్తుంది. బాగా వీర్యపుష్టిని కలిగిస్తుంది.

రవ్వపులుసు పెట్టి బుర్రగుంజుతో కూర నండుతారని పడమటి గోదావరిజిల్లాకు చెందిన ఒక కమ్మమిశ్రుడు చెబుతున్నాడు.

పురికికాలము

తేగలకి, బుర్రగుంజుకి నాగులచవితివరకు పురుడు. అంటే నాగులచవితి (కార్తికశుద్ధచవితి) వెళ్ళే వరకు వానిని వాడకూడదు. ఈ లోగా తింటే చెవిలో కురుపులు వేస్తాయనీ, చీము మొదలయినవి కలుగుతాయనీ చెబుతారు.

తేగల్ని కూరలకికాని, పచ్చల్లకి కాని ఉపయోగించరు.

కాల్చుకు తింటారు

కాల్చుకుని కాని, తంపట వేసుకుని కాని తింటారు.

తంపట వేసిన తేగలకంటే కాల్చిన తేగలు చాలా రుచిగా ఉంటాయి, వీటిని కొంచెం పెచ్చుగా ఉండగానే తినడం మంచిది.

చిది. చల్లారితే గట్టిపడతాయి.

పుష్టికరమైన ఆహారం

తేగ పుష్టికరమైన ఆహారం.

తేగల్లో తీపు, వగరు రసాలు రెండూ ఉన్నాయి.

తేగల్లో పిండిపదార్థం జాస్తీగా, పీచుపదార్థం కొద్దిగా ఉంది.

దంతాలకి బాగా పనిచేప్పే పదార్థం కావడంచేత తేగని దంతారోగ్యం కోరే ప్రతివారు తినాలి.

అతిసేవనం కూడదు

తేగ విరేచనకారి. కాని సులభంగా జీర్ణంకాదు. అజీర్ణాన్ని, ఆమదోపాన్ని పెంచుతుంది.

తేగల అతిసేవనంవల్ల నోటి వెంట నీరు ఊరడంతో ప్రారంభమై వాంతుల్లోకి దింపుతుంది. విరుగుళ్లు

తేగలకు నెయ్యి, పంచదార విరుగుడు పదార్థాలు. కాబట్టి తేగల్ని నెయ్యితో కాని, పంచదారతో కాని నంజుకుని తినడం మంచిది.

నీరుల్లిపాయలు

(Onion-Allium cepa)

నామాలు

నీరుల్లిపాయల్ని అరవంలో ఈ రవేంగాయం అనీ; సంస్కృతంలో పలాండు, యవనేష్ట, ధవలఘ్య, సుకంద, దుర్గంధ, ముఖదూషక అనీ వ్యవహరిస్తారు. మళయాళంలో ఏరుల్లి అనీ, కన్నడంలో నీరుల్లి, అనీ హిందీలో 'ప్యాజ్' అనీ పిలుస్తారు.

రకాలు

నీరుల్లిలో శాస్త్రవేత్తలు 166 రకాలను గుర్తించి ఉన్నాడు. మనకు నాలుగైదు రకాల కంటే ఎక్కువ తెలియవు.

నీరుల్లిపాయల్లో పరిమాణాన్ని పట్టి పెద్ద, చిన్న భేదాలు కాక రంగుని బట్టి తెలుపు, ఎరుపు, పచ్చ అనే భేదాలు కూడా ఉన్నాయి.

ఈ ఐదురకాల్లో చిన్నపాయలు ఘృతైనవి, తెల్లపాయలు శేషమైనవి.

నీరుల్లివిత్తులు

ఉల్లికి సాధారణంగా దుంప లేవిత్తనాలు. విత్తులవల్ల కూడా ప్రవర్ధనపద్ధతి ఉంది. కాని ఈ పద్ధతి కొంచెం కష్టమైంది. నీరుల్లివిత్తుల్ని నిలవ చేయడంలో ఏమాత్రం అశ్రద్ధఉన్నా అవి పురుగులుపట్టి చెడిపోతాయి. చల్లినతరవాత కూడా అవి కుళ్లిపోవచ్చును.

కాయలు కాసే నిమిత్తం ఉల్లిమొక్క ఆహారం నిలవ చేసుకోవటంలో పాయలు ఏర్పడతాయి. ఉల్లి కాయడంతోటే పాయలు సూరించిపోతాయి.

ఏడాదికి రెండుసార్లు

నీరుల్లిని ఒక పొలంలో ఏడాదికి రెండుసార్లు - తొలకరిలో ఒకసారి, ఉత్తరకార్తైలో మరీ ఒకసారి - పండించవచ్చును.

తొలకరినీరుల్లికి నీరుకట్టవలసిన పని ఉండదు. అందుచేత అది మెట్టనేలల్లో కూడా పైరు

అవుతుంది. ఉత్తరనీరుల్లికి నీరు పెట్టడం అవసరం.

తొలకరినీరుల్లి పైరువేయడానికి ఆగష్టు మాసమున్నూ, ఉత్తరనీరుల్లి పైరు పెట్టడానికి నవంబరుమాసమున్నూ బాగా అనుకూలమైనవి.

పెంపకం

పడమటి గోదావరి జిల్లాలో కొన్ని ప్రదేశాల్లో వరిచేలుకోసి నీరుల్లిని రెండు పంటగా సాగు చేస్తారు.

పాతేటప్పుడు దుంపకీడుంపకీ ఆరు అంగుళాల దూరం ఉంటే నూలు. ఊరడం ఆరంభించిన నెలాపది హేనురోజులకే నీరుల్లి దుంపలు తయారు అవుతాయి. యకరానికి సాధారణంగా నూట అరవై రెండు మణుగుల నీరుల్లి ఊరుతుంది.

బాగా ఊరిన నీరుల్లి పాయ ఒక్కొక్కటి రెండుమూడు తులాలకంటే ఎక్కువ బరువు ఉండదు. కాని ఇంగ్లండులో 1941 లో ఒక నీరుల్లి పాయ ఇరవై తులాలు తూకంకలది అమ్మకా

నికి వచ్చిందనే వార్త పత్రికలకు ఎక్కింది.

వివిధ కేళా

అత్యంత ప్రాచీన కాలం నుంచీ మానవుడు వాడుతూ ఉన్న దుంప కూరల్లో నీరుల్లి ఒకటి.

ఆరు వేల సంవత్సరాలకి పూర్వమే ఈజిప్షియనులు నీరుల్లిని దాహతాప శమనకరమైందిగా గుర్తించి ఉన్న నిదర్శనాలు ఉన్నాయి.

మధ్యమయుగంలో అరేబియాలో ఉల్లి పాయను మిక్కిలి పూజ్యభావంతో చూచేవారు. ఆనాటి అరిబ్బుస్త్రీలు ఉల్లి పాయల్ని విస్తరించి తినేవారు. విస్తరించి ఉల్లి పాయల్ని తినడం వల్ల వారి చర్మం సుందరంగా, సున్నితంగా ఉండేది.

నీరుల్లి అంటే సీరసభావం

నీరుల్లి అంటే మనదేశంలో కొంతవరకు సీరసభావం ఉంది.

మన పెద్దలు దానిని సాత్వికాహారపదార్థం కాదంటారు. దానిని రాజసాహారంలో చేర్చి నిషేధించి ఉన్నారు.

నీరుల్లివాసన్ని సాధారణం గా అందరూ ఈసడిస్తారు. ఈ సందర్భంలోనే దీనికి ముఖదూషక అనే సంస్కృతనామం ఏర్పడింది.

అయితే—

నీరుల్లిపాయల్ని ఎందరూ ఎన్నివిధాల నీరసభావంతో చూచినా, వాటిని ఎందరూ ఎన్నివిధాల నిషేధించినా, వాటిని తరుగుతూ ఎందరూ ఎన్నికన్నీళ్లు కార్చినా ప్రపంచంలో వాని ప్రాముఖ్యం తగ్గిపోదు.

కరుల్లిఎంచుకునే సాధనాలు

ఒకప్పుడు నీరుల్లిపాయలు వధువులకు వారికి తగిన వరుల్ని ఎంచుకునే సాధనాలుగా ఉండేవి.

నలుగురు లేక ఐదుగురుగా ఉండే పెల్లికొడుకుల్లో తమకు తగినవాడు ఎవడో తెలిసికోడానికి పూర్వకాలంలో కొన్ని దేశాల్లో కన్యలు నీరుల్లిపాయల్ని ఆశ్రయించేవారు.

ఆకన్యలు నాలుగైదు నీరుల్లిపాయలు తీసుకుని వానిమీద వరుల నామాల్లోని మొదటి

అక్షరాలు వ్రాసి ఒకమూల చీకట్లో పడేసేవారు.

రెండుమూడు రోజులు పోయాక వాటిని తీసి చూసి అందులో ఏపాయ ముందుగా మొలకెత్తితే ఆపాయమీద పేరుగల వరుణ్ణి తమభర్తగా ఆకన్యలు స్వీకరించేవారు.

అంటే ఒకప్పుడు పడుచులికి నీరుల్లి మగళ్లను ఏర్చి కూర్చేదన్నమాట..

కలరారోగాన్ని నిరోధిస్తాయి

నీరుల్లిపాయలు క్రిమిసంహారకమైనవి. వీటికి గల సుగుణాల్లో కలరారోగాన్ని నిరోధించే శక్తి ఒకటి.

కలరారోగి ఉన్న యింట్లో పడుకునేవారు తమ పక్కలక్రింద కొన్ని నీరుల్లిపాయలు ఉంచుకుని పడుకోవడం చాలా మంచిది. ఇలా చేయడంచేత ఆ నీరుల్లిపాయలు కలరారోగాన్ని కలిగించే క్రిముల్ని దరికిరానీయవు; పరిసరాల్లో ఉండే కలరా క్రిముల్ని నాశనం చేస్తాయి.

అర్థశతాబ్దికిపూర్వం లండన్ మహానగరంలో కలరాజాడ్యం ప్రబలంగా వ్యాపించినపుడు దానిని అరికట్టడంకోసం విశేషంగా అవలంబింపబడ్డ సాధనాల్లో పక్కలక్రింద ఉల్లిపాయలు ఉంచుకోవటం ఒకటై ఉండింది.

ఈసాధనం చాలా బాగా పనిచేసిందని ఆనాటి అనుభవజ్ఞులు పలువురు చెప్పి ఉన్నారు.

కలరారోగం ప్రబలిఉండే రోజుల్లో మెడలో నీరుల్లిపాయల దండల్ని వేసుకునే ఆచారం మనదేశంలో కొన్నిప్రాంతాల్లో ఉంది. ఈ ఆచారం మంచిది. కలరా విస్తరించకుండా ఈ దండలధారణం చాలవరకు ఉపకరిస్తుంది.

క్రిమిసంహారకమైనవి

పచ్చివి కాని, బాగుగా ఉడకపెట్టినవి కాని, కొంచెంగా ఉడకపెట్టినవి కాని నీరుల్లిపాయలు క్రిమిసంహారకాలై ఉంటాయని వస్తుగుణసర్వస్వం చెప్పుతూ ఉంది.

కొన్నికొన్ని రకాల రోగాలతో బాధపడే రోగులు ఉండే గదుల్లో బలిచిన నీరుల్లిపాయల్ని కొన్నిటిని ఉంచడం చాలా మంచిది. ఆనీరుల్లిపాయలు ఆ గదుల్లోని వాతావరణాన్ని శుభ్రపరిచి ఆరోగం ఇతరులకు వ్యాపించకుండా చేస్తాయి. ఇతర పదార్థాలదుర్గంధాన్ని తొలగించడంలో నీరుల్లి మంచి సమర్థమైంది.

ప్రకృతి వైచిత్ర్యం

ఇద్దరు ఇటాలియన్ వైద్యవరులు నీరుల్లిని గురించి దీర్ఘ తీవ్రపరిశోధనలు సాగించి నీరుల్లి క్రిమిసంహారకశక్తి విషయంలో ఇట్లా చెబుతున్నారు:

“నీరుల్లి పాయలు ఉన్నచోట క్రిములు బ్రతకలేవు. కాని ఎందుచేతనో క్రిములు నీరుల్లి పాయలు ఉన్నచోటికి చేరడానికి అభిలషిస్తాయి. అభిలాషతో క్రిములు నీరుల్లిపాయల్ని సమీపించి అయిపు లేకుండా నశిస్తాయి. ఇది ప్రకృతివైచిత్ర్యం లో ఒకటి.

తరిగి నిలవ ఉంచవద్దు

ఇట్టి విచిత్రగుణం ఉండబట్టి నీరుల్లి పాయల విషయంలో జ్ఞాపక ముంచుకోవలసిన సంగతి ఒకటి ఉందని హెచ్. హార్వీ డే అంటున్నాడు.

ఆ సంగతి ఏమిటంటే :

తరిగిన ఉల్లి పాయముక్కలు రోగకారకక్రిముల్ని విశేషంగా ఆకర్షిస్తాయి కాబట్టి తరిగి నిలవ ఉన్న ఉల్లి పాయముక్కల్ని ఎంతమాత్రం వంట కాళికి వాడ కూడదు. వానిని దూరంగా పారవేయాలి. లేదా తగల పెట్టాలి.

క్షయరోగాన్ని పోగొడుతుంది

నీరుల్లి క్షయరోగాన్ని పోగొడుతుందని ఆయుర్వేదగ్రంథాలు చెబుతాయి. పాశ్చాత్య శాస్త్రవేత్తలు ఈ సందర్భంలో ఇటీవల పరిశోధనలు సాగించారు.

గినియాపండుల్లోకి క్షయరోగకారకక్రిముల్ని ఎక్కించారు. కొన్ని రోజులకు ఆ పండుల్లో క్షయరోగం బాగా ప్రబ

లింది. తరవాత నీరుల్లి రసం సూదులద్వారా ఆ పండులకు ఎక్కిస్తూ వచ్చారు. కొద్ది రోజులు ఈ చికిత్స సాగేసరికి ఆ పండుల క్షయరోగం పూర్తిగా తగ్గిపోయింది.

ఇట్లని హిందూ వారపత్రికలో హెచ్. హార్వీ డే వ్రాసిఉన్నాడు.

ఆయుర్వృద్ధికరాలు

నీరుల్లి పాయలు క్రిమిసంహారకాలు మాత్రమే కాకుండా ఆయుర్వృద్ధికరాలు కూడా ఐఉన్నాయి.

ఆజన్మం ప్రతిదినమూ భోజనంతో కలిపి పచ్చి నీరుల్లి పాయల్ని తినడానికి అలవాటుపడి నూట ఐదై వేళ్లు జీవించి పది పన్నెండేళ్ల క్రితం చనిపోయిన ఒకానొక స్త్రీని గురించి అనాటి పత్రికలు ఇట్లా ప్రచురించాయి:

“మెక్సికో నగరానికి ఏడు వందల మైళ్ల దూరంలో ఉన్న కోహూలారాస్ట్ర మండలి టోరెయాన్ నగరాన ఆమె నివ

శిస్తూ ఉండింది. ఆమె నామం నీనోరా తోమన గార్జా.

చనిపోయేవరకు ఆమె మంచి ఆరోగ్యవంతురాలై ఉండెను. తుదివరకు ఆమె సర్వాంగకాలు వానివాని విధుల్ని తృప్తికరంగా నిర్వహిస్తూ ఉండినాయి.

ఆమె చనిపోయిన పిమ్మట ఆమె చుట్టాలు పురపాలకోశ్చో గుల ఎదుట పెట్టిన కాగితాల వల్ల ఆమె 1812 లో శ్రీ యాన్ చంతగల ఒకపల్లెలో పుట్టినట్లు తెలుస్తూఉంది.

ముగ్గురుభర్తల క్రమమరణానంతరం ఆమె నాలగవభర్తను చేపట్టింది. ఆభర్త ఇప్పటికీ జీవించి ఉన్నాడు.

చనిపోయేరోజువరకు ఆమె ప్రతిననమూ మూడుపూటలూ భోజనం చేసేది. ప్రతిభోజనం లోనూ ఆమె పచ్చినీరుల్లిపాయల్ని విరివిగా తినేది. ఆమె దీర్ఘాయువుకు నీరుల్లిపాయలు విడవకుండా తినడమే కారణమై ఉంటుందని ఆమె బంధువులు పలువురు చెప్పుచున్నారు.”

ఉల్లిచేసిన పని తల్లివినా చేయదు

క్రిమిసంహారకాలు, ఆయుర్వర్ధకాలు ఐ మనకు ఉపయోగిస్తూ ఉండడంచేతనే ఉల్లి చేసిన పని తల్లివినా చేయదనే సామెత పుట్టింది.

నీరుల్లి ప్రాశస్త్యం అనంతమైంది.

రోజుకి ఒక నీరుల్లిపాయ తింటూఉంటే వైద్యునివద్దకు ఎప్పుడూ పోవలసిన పనే ఉండదని ఇంగ్లీషుభాషలో పాతసామెత ఒకటి ఉంది.

ఆరోగ్యభాండాగారము

భూగర్భగృహంలో దాక్కుని-గంధకం, ఇనుము అనే ఖనిజాలతో తయారైన పొరలచీరల్ని ఒకదానిమీద ఒకటి ధరించి ఆరోగ్యభాండాగారమై పైకి వస్తుందని ఒకానొక ఆంగ్లకవి నీరుల్లిదుంపని వర్ణించి ఉన్నాడు.

అల్యూమినమ్ ఉంది

మన శరీరంలో ఉండే లోహాల్లో అల్యూమినమ్ ఒకటి. అండర్ హిల్ అనే శాస్త్రవేత్త వివిధములైన ఆహారపదార్థా

ల్లోని అల్యూమినమ్ లోహం విషయమై ప్రత్యేక పరిశోధనలు కావించి ఉన్నాడు. అల్యూమినమ్ హెచ్చుగా ఉన్న కూరల్లో నీరుల్లి తొలుత పేర్కొనతగింది.

మామూలుగా ఒక మనిషిలో ఏకకాలమందు ఏదారువడ్ల గింజలకంటే ఎక్కువ అల్యూమినమ్ లోహం ఉండదు. అప్పుటప్పటికి దాని తగ్గుదలను భర్తీ చేసుకోవడానికి ఆ ఖనిజం ఉన్న పదార్థాలను మనం తింటూఉండాలి. అట్టి పదార్థాల్లో నీరుల్లి ప్రశస్తమైనదని పైన తెలిసికొనిఉన్నాము.

ఒకపాను సీమరేగుపళ్లలో వడ్లగింజలో ఇరవై ఐదోవంతు అల్యూమినమ్ ఉంది. ఒకపాను నీరుల్లి పాయల్లో వడ్లగింజలో పదింటి మూడోవంతు అల్యూమినమ్ ఉంది.

గంధకం కూడా ఉంది

నీరుల్లి పాయల్లో గంధకం కూడా ఉంది. మన శరీరంలో ఉండే పదార్థాల్లోనూ, మన శరీరానికి అవసరమైన పదార్థాల్లో

నూ గంధకం కూడా ముఖ్యమైంది. తగ్గిపోకుండా అవసరమైనంత గంధకం మన శరీరంలో ఉండడానికి అది బాగా ఉన్న పదార్థాలు తింటూఉండాలి. సులభంగా జీర్ణం చేసుకోగల స్థితిలో గంధకాన్ని శరీరానికి అందించే శాకాల్లో ఉల్లి పాయను మించింది మరి ఒకటి లేదు.

ఎ. బి. సి. విటమిన్లు

నీరుల్లి పాయల్ని గురించి డాక్టర్ యం. మెన్ జీస్ కాంప్ బెల్ 'టిట్ బిట్సు' పత్రికలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

'నీరుల్లి పాయల్లో ఎ. బి. సి. విటమిన్లు, పొటాష్, సున్నం, ఇనుము, రాగి, గంధకం మొదలయిన ఖనిజాలు ఉన్నాయి.

నీరుల్లి దుంపలు దగ్గుని, రొంపని, రొమ్ము పడి శాన్ని, మలబద్ధాన్ని పోగొడతాయి; మూత్రపిండానికి చురుకును పుట్టిస్తాయి.'

చలచేస్తాయి

'నీరుల్లి పాయలు కఫాన్ని,

కొంచెం పిత్తాన్ని కలిగిస్తాయి, చలనచేస్తాయి. కేవల వాతాన్ని తగ్గిస్తాయి. పాకంవల్ల రుచిగా ఉంటాయి' అని నర్తకృషణి గుణకల్పకం వ్రాస్తూఉంది.

మధురవిపాకం : కలురసం

ధన్యంతరినిమంశువు నీరుల్లిని గురించి ఇట్లా వ్రాస్తూఉంది :

'నీరుల్లి మధురవిపాకం కలది. పిత్తనోషాన్ని కలిగించదు. అనగా కొంచెముగా శమింపజేస్తుంది. నీరుల్లి కలురసం కలది. బలకరమైంది. గురుగుణం కలది. రక్తపిత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది. వృష్యం (అనగా శుక్రధాతువుని శీఘ్రంగా కలిగించేది.) రుచికరమైంది, స్నిగ్ధగుణం గలది. వాంతిని శమింపజేస్తుంది.'

తెల్లవి అతిశ్రేష్ఠాలు

నీరుల్లి రకాల్లో తెల్లవి అతిశ్రేష్ఠమైననని ఈవరకే తెలుసుకొనిఉన్నాము. తెల్ల నీరుల్లి పాయలు శుక్రవృద్ధిని, ధాతువృద్ధిని, బలాన్ని, నిద్రని కలిగిస్తాయి. క్షయను, హృస్రోగాన్ని నశింపజేస్తాయి. చెమటను తగ్గిస్తాయి.

తెల్లనీరుల్లి పాయల్ని రాత్రిళ్లు తినడం మంచిది. రాత్రిళ్లు తినడంవల్ల అవి సుఖనిద్రను, ధాతువృద్ధిని బాగా కలగజేస్తాయి. తెల్లనీరుల్లి పాయలు నేతితో వేయించి పంచదారపాకంలో కలిపి తింటే శుక్రనష్టం తగ్గుతుంది.

పచ్చనీరుల్లి

పచ్చనీరుల్లికూడా తెల్లనీరుల్లివంటి గుణాలే ఇంచుమించుగా కలిగి ఉంటుంది.

నీరుల్లి పాయల పచ్చిరసం వడదెబ్బకు మంచుమందు. వెచ్చచేసిన నీరుల్లి రసం చెవిలో పోస్తే పోటు తగ్గుతుంది.

దంతరోగాల్లో

నీరుల్లి పాయలు దంతరోగాల్లో పథ్యకరమై ఉంటాయి.

చీము, రక్తము కారే దంతాల్ని ఉప్పు, ఉల్లిపాయ కలిపి నూరిన ముద్దతో తోముతే మంచి ఉపయోగంగా ఉంటుంది.

నీరుల్లి పాయలో పటిక పొదిగి ఉడికించి తోముతూ వస్తే దంతవ్యాధులు తగ్గుతాయి. నీరుల్లి

విత్తులు దంతాల్లో ఉండే పురుగున్ని నశింపచేసే సామర్థ్యం కలవి.

నీరుల్లి పాయల రసం

మూర్చ్ఛల్లో నీరుల్లి పాయల రసం ముక్కుల్లో పిండితే తెలివి వస్తుంది.

పసిపిల్లల కంటి కూనలకు నీరుల్లి రసం మంచి పని చేస్తుంది.

కళ్ల కలకల ప్రారంభ దశలో నీరుల్లి రసం పిండితే గుణకారిగా ఉంటుంది.

స్త్రీల నేత్రాలకి హితకరం

వారానికి ఒకటి రెండు సార్లు నీరుల్లి పాయల్ని తరగడం మనస్త్రీల నేత్రాలకి హితకరంగా ఉంటుంది. సామాన్య సంసారుల వంటయిల్లో నుంచి పొగ ధారాళంగా, శీఘ్రంగా పోయే ఏర్పాటులు సాధారణంగా ఉండవు. అందుచేత వంటసమయాల్లో మనస్త్రీల కళ్లకు పొగ బాగా తగులుతుంది. పూట పూటకీ పొగ తగలడంవల్ల కళ్లకు కలిగే వెలుపుని తగ్గించడానికి నీరుల్లి పాయల ఘాటు బాగా ఉప

కరిస్తుంది. నీరుల్లి ఘాటు తగిలిన కళ్లు బాగా నీళ్లు కారి తేలికపడతాయి.

పొగాకు అతిసేవనానికి

పొగాకు అతిసేవనంవల్ల కలిగే దోషాల్ని పోకార్చడానికి నీరుల్లి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

మలేరియా జ్వరంలో నీరుల్లి పాయల్ని ఒకటి రెండు మిరియాలతో కలిపి తింటే చాలా గుణకారిగా ఉంటుంది.

నీరుల్లిని బెల్లంతో కలిపి పెడితే పిల్లలు బాగా ఎదుగుతారు.

పాములకు కిట్టదు

తరిగిన నీరుల్లి వాసనను పాములు భరించలేవు. తేళ్లు మొదలయిన వాటికి కూడా నీరుల్లి వాసన కిట్టదు.

కందిరిగ, తేనెటీగ మొదలయినవి కుట్టినచోట నీరుల్లి రసం రాస్తే వెంటనే గుణమిస్తుంది.

తేలు కాటుకు నీరుల్లి చక్కని మందని సర్జన్ మేజరు డి. ఆర్. థాంప్సన్ ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు :

విషహరమైంది

“ఉల్లిపాయను రెండుగా కోసి దానిమీద (కాల్చిన సున్నపు తాళ్లపైని నీళ్లు పోసి తయారు చేసిన) సున్నాన్ని వేసి తేలు కుట్టినచోట దద్దితే విషం వేగం గా విరిగిపోతుంది. రాసినచోట పుండుపడడం మొదలయిన దుర్గుణాలేవీ ఈమందువద్ద లేవు.”

ఉప్పు, నీరుల్లి కలిపి నూరి తేలుకుట్టినచోట కట్టితే వెంటనే విషం విరుగుతుంది.

కందిరీగ, తేలు మొదలగు వాని విషాన్నే కాకుండా కుక్క, నక్క, మండ్రగబ్బ, పాము మున్నగువాని విషాన్నికూడా నీరుల్లి హరించగలదని చెబుతారు.

నీరుల్లి ఓషధీగుణసామర్థ్యం

కల్లుగీత గీసే తాటిచెట్ల గీత గెలలకు చివరను నీరుల్లిపాయలు రాస్తే కల్లుఊరడం నిలిచి పోతుందని పడమటిగోదావరి జిల్లా ఈడిగవాండ్రు కొందరు చెప్పారు. ఇదే నిజమైతే నీరుల్లి ఓషధీగుణసామర్థ్యం ఎంత గాఢ

మైందో సులభంగా ఊహించుకోవచ్చు.

బౌషధోపయోగాలు

ముక్కునుండి రక్తం అధికంగా వస్తూఉంటే నీరుల్లిపాయ రసం పిండాలి. వెంటనే రక్తం కట్టుపడిపోతుంది.

నీరుల్లిదుంపల్ని ఉడికించి కడితే రక్తగడ్డలు, మాదలు మొదలయినవి గుణమవుతాయి.

నీరుల్లిదుంపల పచ్చిరసంలో చక్కెర కలిపి సేవిస్తే రక్తార్థస్సులు తగ్గుతాయి.

నీరుల్లిదుంపల్ని చక్రాలుగా కోసి వానిమీద కలకండ్ పొడి చల్లాలి. రాత్రి మంచులో ఉంచాలి. పొద్దున్నే అందుండి వచ్చే నీటిని గ్రహించి సేవిస్తే ఉక్మేసదగ్గులు తగ్గుతాయి. మూత్రంలో సుద్దకట్టు పడడం, కడుపు సెగపోవడం నయమవుతాయి.

ఉల్లి విత్తుల్ని మెదడుకు బలమిచ్చే మందుల్లో వాడతారు.

కూరలు : పచ్చళ్లు

నీరుల్లిపాయలతో కూరలు.

పచ్చళ్లు, ధప్పళాలు చేస్తారు; వడియాలు పెడతారు; వానిని పకోడీలు, పాటోలి మొదలయిన వంటకాల్లో చేరుస్తారు.

నీరుల్లి బంగాళాదుంప, పెండలము మొదలయిన దుంప కూరల్లోనూ; వంకాయ, అరటి కాయ మొదలయిన కాయకూరల్లోనూ; గోంగూర, బచ్చలి మొదలయిన ఆకుకూరల్లోనూ మేళవింపు పొందుతుంది.

దక్షిణాఫ్రికాలో

దక్షిణాఫ్రికావాసులు ఒలిచిన నారింజతొనలు, నీరుల్లి ముక్కలు కలుపుకొని భుజిస్తారు. వారికి ప్రియకరమైన వ్యంజనాల్లో ఇది ఒకటి. నారింజతొనలకి బదులు టొమాటో పళ్ల ముక్కలు వాడడం కూడా ఉంది. ఈరెండు విధాలైన పచ్చళ్లు చాలా ఆరోగ్యప్రదమైనవి.

నీరుల్లిదుంపల్ని ఉడకబెట్టే సీటిలో ముందు ఉప్పు చేర్చుకూడదు. నీరుల్లిదుంపలు సగం ఉడికితే ఉప్పు చేర్చాలి.

రాత్రిభోజనంలో

అజీర్తిచే కాక మరి ఏకారణంచేతనైనా సమంగా నిద్ర పట్టక బాధపడేవారు రాత్రి భోజనంలో నీరుల్లిపాయలకూర ప్రధాన ద్రవ్యంగా చేకొంటే మంచి గుణకారిగా ఉంటుంది.

ఉల్లిపాయ మాంసాహారులకు కూడా మంచిది. మాంసాన్ని త్వరగా జీర్ణంచేసే గుణం ఉల్లిపాయవద్ద కొంతవరకు ఉంది.

నీరుల్లికంపు తగ్గడానికి

పచ్చినీరుల్లి తిన్నప్పటి నోటి కంపు పచ్చితాటాకు సమిలి ఊయడంవల్ల చాలవరకు తగ్గుతుంది.

నీరుల్లిపాయ తరిగితే కాని, ఒలుస్తే కాని చేతులకు పట్టేవాసన ఆవపిండితో దద్దితే పోతుంది.

ఆవపిండి తయారులో లేకపోతే కొద్దిగా ఆవగింజలు నలిపినా చాలు, ఉల్లివాసన పోతుంది.

ఉల్లిపాయలు తరిగిన కత్తి పీటకు కాని, కత్తికి కాని ఆవపిండి రాసి కడిగితే ఉల్లివాసన పోతుంది.

అజీర్తిని కలిగిస్తాయా ?

నీరుల్లి పాయలు అజీర్తిని కలిగిస్తాయని పలువురి నమ్మకం. కాని ఈ నమ్మకం శాస్త్రసమ్మతమైంది కాదని ఆహార శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు.

నీరుల్లి పాయకు ఘాటైన వాసన ఉంది. అది తిన్ననాడు నచ్చే తీసువులు అదే వాసన

కొట్టడం సహజం. నిజంగా అజీర్ణ కారకాలైన ఆహారాల వాసన్ని అణచివేసి నీరుల్లి పాయ తన వాసన్ని పైకొన చేస్తుంది.

ఇందుచేత ఇతర పదార్థాల వల్ల కలిగే అజీర్తిని నీరుల్లికి అంటకట్టడం ప్రజల్లో పరిపాటి వంది.

నూలుకోలు

(Knol.Khol or Khol.Rabi: Brassica Oleracea, Var. Caulorapa)

ఔన్నికుబంతి పోలిక

నూల్ కోల్ విదేశీయమైన దుంపకూర. శాస్త్రీయంగా చూస్తే దీనిని దుంపకూర అనడానికి వీలులేదు. నూలుకోలు మొక్క, యొక్క ప్రకాండం గుండ్రంగా బంతి లా ఉబికి తయారవుతుంది.

ఔన్నిసుబంతుల ఉరవుకు ఇవి ఊరిన తరువాత వీనిని కూరకు ఉపయోగించవచ్చు.

విత్తులు ఆవగింజలలాగున

నూల్ కోల్ విత్తులు ఆవగింజలలాగున ఉంటాయి. వాటిని

నారుమళ్లలో ముందు మొలకెత్తించి మూడునాలుగు ఆకులు వేశాక వేరే ప్రదేశంలో పాతాలి. మొక్కకీ మొక్కకీ రెండు అడుగుల వరకు ఎడము ఉండడం మంచిది.

చీకిన గుర్రపులద్ది నూల్ కోల్ కు మంచి ఎరువు. ఈ మొక్కలికి పురుగుల పీడ హెచ్చు. కాబట్టి తగుమైన జాగ్రత్త వహించి ఉండాలి.

పెంపకము

దీనిని ఇక్కడ చలికాలాల్లో మాత్రమే పండించవచ్చు.

ఎకరానికి దీని దామాషా పంట పదివేలపౌనులు (నాలుగు వందల మణుగులు.)

రకాలు

నూలుకోలులో రెండు రకాలు ఉన్నాయి.

తెలుపు రకము ఒకటి, ధూమ్రవర్ణపు రకము మరిఒకటి.

పంటకాలు

నూలుకోలుదుంప కాబేజి, టర్నిపుల సమ్మేళనంవల్ల ఏర్పడే వాసనవంటి వాసన కలిగి ఉంటుంది.

ఈ దుంపను ఆవ, పులుసు, పెట్టి కూరగా వండితే ఇంచు మించుగా పసనకాయ కూర దుచి కలిగిఉంటుంది.

పసుపు

(Turmeric : Curcuma Louga)

పంటకాల్లో వాడకం

పసుపుదుంపల్ని మనం ప్రత్యేకం కూరగా వండుకోము. కాని కూరల్లో, పచ్చళ్లలో కరివేపాకును వాడినట్లే పసుపు దుంపల చూర్ణాన్ని కూడా వాడతాము.

సామాలు

పసుపును అరవంలో మంజిల్ అనీ - సంస్కృతంలో రజని, హరిద్రా, గౌరీ, రంజనీ, వర్ణవర్ణినీ, పింగా, సీతా, వర్ణవర్ణితా, వర్ణవిలాసినీ,

యోషిద్వల్లభికా, కాంచన, విషఘ్ని అనీ వ్యవహరిస్తారు. రకాలు

పసుపులో గుండ్రగాను, కోలగాను ఉండే రెండురకాలు ఉన్నాయి. గుండ్రపసుపును దుంపపసుపనీ, కోలపసుపును కొమ్ముపసుపు అనీ అంటారు. ఇవికాక పసుపులో కస్తూరి పసుపు, కొండపసుపు మొదలయిన రకాలు ఉన్నాయి. కస్తూరిపసుపు బాగా పరిమళంగా ఉంటుంది. కొండపసుపు దుంప కొంచెం పెద్దది.

సాగు

పసుపుదుంపలు నాటడానికి తొలకరి తగిన సమయం. ఉగాది నాటికి దుంపలు బాగా ఊరి తవ్వకి తయారవుతాయి. పసుపు పువ్వులు ద్రాక్షపళ్ల గుత్తులవలె చాల అందంగా ఉంటాయి.

పసుపుదుంపల నిలవ

శ్రీ వేమూరి శ్రీనివాసరావు గారు పసుపుదుంపలను నిలవ చేసే విధానాలు ఇట్లా వివరిస్తున్నారు :

‘త్రవ్విన పచ్చిదుంపలను నిలువచేయుటలో మూడునాల్గు విధములు గలవు.

కొండలు పసుపుకొమ్మల చొక కుండలో వేసి మూతవేసి దానిపైన బేడ పూసి ఉడక బెట్టెదరు. అటుమీద వారము దినములు (రాత్రులందు మంచు దగులనీక కప్పుచు) ఎండలో బెట్టెదరు.

కొండలు పేడనీళ్లలో నీడుంపలను వేసి కాచుచున్నారు.

మఱికొండలు కాచకనే

నీళ్లలో నిమ్మకాయల రసము గలపి పసుపుకొమ్మల నానవేసి ఎండబెట్టుదురు.

ఎండబెట్టుటకు బదులు కొండలు తడియారువఱకును బొయి మీద బెట్టుదురు.

చాయపసుపు

చాయపసుపునకు, పిండిపసుపునకు పంట యొకటియే. రెండు మూడుసార్లు నీళ్లలో నుడక బెట్టుటవలన నదే చాయపసుపుగుచున్నది.’

పసుపులో జీర్ణ శక్తిని కలిగించే గుణం ఉంది. కాబట్టే పసుపుదుంపల పొడిని ఊరగాయల్లో, కూరల్లో, చాదుల్లో, ధప్పళాల్లో వినియమంగా వేస్తూ ఉంటారు.

నీటిపల్లటం ఉండదు

పసుపును వంటకాల్లో బాగా వాడేవారికి నీటిపల్లటంబాధ ఉండదు. అందుకనే హైదరాబాదుప్రాంతంలో అన్నంలో కూడా కొద్దిగా పసుపువేస్తారు. కూరలు, పచ్చళ్లు మొదలయిన వాటిలోనే కాకుండా ఆ ప్రా

తాలవారు పప్పులో కూడా కొద్దిగా పసుపుపోడి వేస్తారు.

పసుపు లోనికి నే విస్తే పిత్తాశయానికి మాండ్యం పోగొట్టి చురుకు తెస్తుంది.

మంచి కాంతి ఇస్తుంది

‘పసుపులో కటు, తిక్త రసాలు ఉన్నాయి. అది రూక్షగుణం కలది. ఉష్ణంగా ఉంటుంది. శ్లేష్మం, పిత్తం, త్వగ్దహం, మేహం, రక్తదోషం, వాపు, పాండువు - ఈ జబ్బుల్ని తగ్గిస్తుంది. వ్రణాల్ని మానుస్తుంది. శరీరానికి మంచి కాంతిని ఇస్తుంది’ అని సర్వాప్రధిగుణకల్పకం.

పసుపు వేడిచేసి ఆరుస్తుంది. రక్తాన్ని శుభ్రపరుస్తుంది. జఠరదీప్తిని కలిగిస్తుంది. క్రిముల్ని నాశనం చేస్తుంది.

చమురు పదార్థం

పసుపుదుంపల్లో ఒక విధమైన చమురుపదార్థం ఉంది. ఈ చమురు జిగటగా, పసుపు ఉప్పుగా, చిక్కగా ఉంటుంది. ఇది చర్మరొగ్గాలకు దీనిని తురిచి

రాల్ అంటారు. పసుపు యొక్క సువాసనకి, దుచికి ఈ చమురుపదార్థమే కారణం.

స్త్రీలకు పసుపు భూషణప్రాయమైందని వర్ణితమై ఉంది.

పసుపును స్నానసమయంలో ఒంటికి, ముఖ్యంగా ముఖానికి పూసుకోవడం మనస్త్రీల చిరంతనమైన ఆచారం.

నూగువెంట్రుకలు పోతాయి

ముఖానికి పసుపు పూసుకోవడంచేత మంచి కాంతి కలగడమే కాకుండా నూగువెంట్రుకలు మొదలయినవి మొలవకుండా ఉంటాయి.

ఒంటికి తఱచుచుగా, ధారాళంగా పసుపు రాసుకోవడంవల్ల కూడా ఇట్టి మేలే కలుగుతుంది. మన సాముద్రికశాస్త్రవేత్తలు స్త్రీలకు ముంజేతులమీద, పిక్కలమీద రోమాలు ఉండడం దరిద్రచిహ్నాలని చెప్పి ఉన్నారు. ఆ దరిద్రచిహ్నాలు కలగకుండా ఉండడానికి పసుపు ప్రతినిత్యం రాసుకుని స్నానం చేయడమే మంచి ప్రక్రియ.

అరకాళ్ల ఆరోగ్యానికి

నీళ్లలోను, తేమలోను మసలడంచేత స్త్రీలకు కలిశే అరకాళ్ల శైత్యం పారాణి ధారణ వల్ల పోతుంది. పసుపు, మున్నము కలిపితే పారాణి అవుతుంది. అరకాళ్ల ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించడానికి ఇంతకు మించింది మరిఒకటి లేదు.

చాలింతలకు, బాలింతలకు

గర్భవతులు పసుపును యధేచ్ఛగా వాడుకోవడం వల్ల సుఖంగా ప్రసవిస్తారు.

బాలింతలకు పురిటిస్నానసమయాల్లో పసుపు నలుగు పెడతారు. దీనివల్ల వాళ్ల బిడ్డలు బాగా ఆరుతాయి.

స్త్రీల ముట్టునీళ్ల సమయంలో కుంకుడుకాయంత పసుపు ముద్దను సేవించడం కొన్ని ప్రాంతాల్లో ఆచారమై ఉంది. అట్లా సేవించడంవల్ల స్త్రీల ఆర్తవం శుద్ధమవుతుందని అనుభవజ్ఞులు చెబుతారు.

అమృతార్ణవజబ్బులో

గృహవైద్యంలో, గృహోప

కరణంలో పసుపు వాడకాన్ని గురించి ఎంతైనా వ్రాయవచ్చు. గ్రంథవిస్తరభీతిచేత ముఖ్యమైన కొన్ని విషయాలు మాత్రమే ఇక్కడ ప్రస్తావించుచున్నాను.

పొంగు, ఆటలమ్మ, మశూచికము మొదలయిన వ్యాధుల పొక్కులుకి పసుపు, వేపాకు నూరి నలుగుపెట్టి నీళ్లుపోయడం వల్ల గుణకారిగా ఉంటుంది.

కళ్ల రోగాల్లో

పసుపుదుంప నీళ్లతో అరగతీసి కళ్లల్లో పెడితే కళ్ళజబ్బులు తగ్గుతాయి.

పసుపుకషాయంతో కళ్లు తుడిస్తే కలకలు మానుతాయి.

పసుపుదుంప వేసి కాచిన పాలలో కొద్దిగా పంచదార వేసుకుని వుచ్చుకుంటే రొంపలు తగ్గుతాయి.

కాల్చిన పసుపుకొమ్ము నమలితే పళ్ల నొప్పిలు మానుతాయి.

కుమ్ములో పెట్టి తీసిన పసుపు కొమ్ము బుగ్గను ఉంచుకుని

ఊట మింగుతూ ఉంటే బగ విరుగుడు

ద్వలు నయమకాతాయి.

పసుపుపూవుల స్వరసం శో భిమచ్ఛలకు మంచిది.

నిమ్మ, నారింజ మొదలయిన
కాయలరసం పసుపుకి మంచి
విరుగుడు.

పెండలము

(Yam - Dioscorea Sativa)

పెండలం వాడకం అరవవారి
లో కంటే తెనుగువారిలో
ఎక్కువ. చెన్నపట్టణంలోని కూ
రల మార్కెట్టులలో కందంత
ఎక్కువగా పెండలం పొడ
కట్టదు.

నామాలు

స్థూలకండ, గ్రామకండ,
అరూకం అనేవి పెండలం
యొక్క సంస్కృతనామాలు,
అరవవారు దీనిని ఆళ్వల్లిక్కి
డంగు అని వ్యవహరిస్తారు.

కండ, చేమదుంపలనుండి
మొక్కలు రెండుమూడు అడు
గులకంటే ఎత్తుగా ఎదగవు.
పెండలపుదుంపనుండి మొక్క
కాక తీగ బయలు దేరుతుంది.
ఈతీగ బాగా పాగుతుంది.

దుంపల తలకాయలే దీని విత్తనాలు
వంటకు పనికిరాకపోవడం
చేత మనం కోసివేసి విసర్జించే
దుంపల తలకాయలే దీనికి విత్త
నాలు.

వీనిని నాటడానికి తొలకరి
మంచిముత్యపు, పాతిన ఏడె
నిమిది మాసాలకు పెండలం
బాగా ఊరుతుంది. జ్యేష్ఠ
ఆషాఢమాసాల్లో నాటిన పె
ండలం సంక్రాంతి వేళ్లనరికి బాగా
ఊరి తప్పుకి తయారుగా ఉం
టుంది.

నేల తయారీ

పెండలందుంప గుల్ల నేలల్లో
బాగా ఊరుతుంది. ఈమంప
ల్ని సాగుచేసే నేలను దున్ని
ఊక కాని, రంపపుపొట్టుకాని
దానిమీద ఒత్తుగా వెదజల్లి

తిరిగి కలియనున్నతాడు. ఈ పద్ధతివల్ల నేల సాగా గుల్ల సాగుతుంది.

పెంపకం

పాతిన దుంపకీ దుంపకీ నడుమ అడుగున్నర లేక రెండు అడుగుల దూరం ఉండాలి. తీగలు పాకడానికి వెదుళ్లు పాతవచ్చు. లేదా నేలమీదనే పాకనీయవచ్చు. వెదుళ్లు పాతేటట్లయితే పాతిన నాలుగైదు వెదుళ్లను చివర ఒకటిగా చేర్చి గూడుగా కడతారు.

రకాలు

పెండలంలో రెండురకాలు - పెద్ద పెండలము, చిరు పెండలము అని. మామూలు పెండలాన్నే పెద్ద పెండలమంటారు. తీగ, దుంప చిన్నవిగ ఉండేదానిని చిరుపెండలమంటారు.

ఆకృతినిబట్టి కాక రంగునిబట్టి కూడా పెండలంలో మళ్ళీ రెండురకాలు - తెల్ల పెండలం, ఎర్రపెండలం అని. ఇందులో తెల్లపెండలమే శ్రేష్ఠమైంది. పెండలంలో నాగపెండలం అని

ఇంకోరకం ఉంది కాని దానివాడకం అంత హెచ్చు కాదు. తమలపాకుదుంపతో పోలిక

పెండలపు ఆకులు తమలపాకుల్ని పోలి ఉంటాయి. ఆకులే కాదు. పెండలపుదుంపలు కూడా తమలపాకుల దుంపల్ని పోలి ఉంటాయి. తమలపాకుల దుంపల్ని అరనవారు వెత్తళ్ళక్కిడంగు అంటారు.

పెండలపు దుంపల్ని, తమలపాకుల దుంపల్ని ఒకచోట పెడితే రెండింటికి తేడా కనుక్కోవడం కష్టం. రెండింటి దుంపలికీ సన్నని రోమాలు ఉంటాయి. అయితే తమలపాకులదుంప మాత్రం కొంచెం ఎక్కువ ఎర్రగా ఉంటుంది.

తమలపాకులదుంపను అరవవారు సకృతుగా కూరకి ఉపయోగిస్తారు.

మిక్కిలి పెద్దదుంప

కూరదుంపలు అన్నిటిలోకీ పెండలపు దుంపలు మిక్కిలి పెద్దవి. మణుగువరకు తూగే దుంపలు కూడా ఉంటాయి.

మా మూలుగా ఒక్కొక్క
దుంప ఒక వీళె వరకు తూగు
తుంది.

పెండలపుదుంపలతో కూర,
పచ్చడి చేస్తారు.

పెండలపుదుంపలు కాల్చు
కుని చక్కెర కలుపుకొని తింటే
బాగా బలాన్ని కలిగిస్తాయి.

హృద్రోగులకు మంచిది

అనుభవజ్ఞులు బంగాళాదుం
పల కంటే కూడ పెండలపు
దుంపలు బలకరమైనవని చెబు
తారు.

హృదయసంబంధమైన రో
గాలు కలవారు పెండలపుదుం
పల కూరని తరుచు వాడడం
మంచిది.

ఋగ్వృద్ధి చేస్తుంది

పెండలం శీతవీర్యమైంది.

పెండలపుదుంప మధురరసం
కలది. చలవ చేస్తుంది. మేహా
న్ని హరించి వీర్యవృద్ధిని కలి
గిస్తుంది.

సర్వాషధిగుణకల్పకం పెం

డలంగుణాన్ని ఇట్లా వివరిస్తూ
ఉంది:

గురుత్వాన్ని చేస్తుంది

“పెండలం గురుత్వాన్ని
చేస్తుంది. శ్లేష్మవాతాల్ని కలిగి
స్తుంది. పిత్తాన్ని, వాపుని పోగొ
డుతుంది.”

పెండలంముక్కలు నానవేసిన నీరు

పెండలంముక్కల్ని నాన
వేసి కడిగిన నీరు కొద్దిగా రంగు
మారి తెలుపుడౌలుగా సున్నపు
తేటలా ఉంటుంది. నీటిలో పెం
డలపు ముక్కల సొన కలియడం
చేత ఇట్లా అవుతుంది.

అప్పడాలపిండి ఈనీటితో
తడిపి నూనె వేసి తొక్కి ఆ
మీద అప్పడాలు ఒత్తాలి. ఇట్లా
తయారైన అప్పడాలు కాల్చి
నప్పుడు సోడా వేసి తయారు
చేసిన అప్పడాలలాగ బాగా
పొంగుతాయి.

దీనివల్ల సోడావద్ద ఉన్న గు
ణం కొంత పెండలం వద్దకూడా
ఉందని నిర్ణయమాతూ ఉంది.

బంగాళాదుంప

(Potato)

పాశ్చాత్యులు తెచ్చినవి

ఉర్లగడ్డలు, ఆలుదుంపలు అనే

నామాంతరాలు గల బంగాళాదుంపలు మనదేశానికి పొగాకుతోబాటు పాశ్చాత్యులు కొనివచ్చినవి.

సంస్కృతనామం లేదు

కావుననే వీనికి సంస్కృతనామం ఏదీ ఉన్నట్లు కనబడదు. బంగాళాదుంపకు మైచ్చకంద అనేది సంస్కృతనామ మని ఒకానొక పండితుడు అన్నాడు. కాని ఇది ఇటీవలివారు కల్పించిన నామమై ఉండడం విస్పష్టం. మైచ్చకంద అనేది సంస్కృతగ్రంథాల్లో వెల్లుల్లి దుంపకి వాడబడి ఉంది.

బంగాళాదుంప అనేకేరు

ఆదిలో ఈదేశానికి వీనిని తెచ్చినవారు బంగాళాదేశంలో విస్తరించి పైరు చేశారు. బంగాళాదేశాన్నుండి ఇవి ఇతరప్రాంతాలకు ప్రాకాయించారు. అందుచేత

వీనికి బంగాళాదుంపలు అనే పేరు వచ్చింది.

ఆదిమఖామి

బంగాళాదుంప ఆదిలో దక్షిణఅమెరికాలోని చైల్డే శానికి చెందింది. దక్షిణఅమెరికా ఆదిమవాసులు బంగాళాదుంపల్ని పండించి ఆహారంగా ఉపయోగించేవారు. దక్షిణ అమెరికామీద దండెత్తిన స్పానియార్డులు ఇది చూచి ఈదుంపల్ని తమ దేశానికి కొని పోయారు.

ఇంగ్లండులో

స్పానియార్డులను చూచి ఇతరయూరపియను దేశస్థులు ఈ దుంపల్ని అతిఆప్యాయంగా చేకొన్నారు. 1563-వ సంవత్సరంలో డ్రేక్, హాకిన్సు అనువారు ఈ దుంపల్ని ఇంగ్లండులో ప్రవేశపెట్టారు.

ప్రచారప్రయత్నాలు

కొత్తదేశాల్లో బంగాళా

దుంపల్ని ఆహారపదార్థంగా ప్రవేశపెట్టడానికి ఆనాటి ప్రభువులు చాలా తంటాలుపడ్డారు. బంగాళాదుంపల్ని తినడానికి నిరాకరించినవారి ముక్కుచెవులు కోసివేస్తానని ఒకానొక దేశపు రాజు బెదిరించిన సంగతి చరిత్రకు ఎక్కిఉంది.

ప్రజలచేత బంగాళాదుంపల్ని బాగా తినిపించడానికి ఈనాడు కూడా విశేషప్రచారం సాగుతూ ఉంది. 1941 వేసవిలో ఇంగ్లండులో అధికారులు వ్యాయామనుస్థిగ్ధులైన పడుచుల్ని ఊరూరా తిప్పి ఉర్లగడ్డల్ని ఆహారంగా విస్తరించి వాడమని ప్రచారం చేయించారు.

అనేక దశాబ్దాలు

ఉర్లగడ్డలు అనేకదశాబ్దాలకు గుటివి ఉన్నాయి. ఒకప్పుడు అవి ఒకానొక కఱువుకి కారణమయ్యాయి. అవే మటిఒకప్పుడు మటిఒక కరువుని నివారించడానికి సాధనాలు అయ్యాయి.

పోషకములు భారతదేశా

నికి రావడానికి మిరియాలు మొదలయిన సంబాధుద్రవ్యాలు కారణమయినట్లే అమెరికాఖండంలో చాలామంది ఐర్లాండు దేశీయులు వలస నెలకొనడానికి ఉర్లగడ్డలు కారణమయ్యాయి. పువ్వులకోసమే

ఉర్లగడ్డలు యూరప్ లో ప్రవేశించిన పిమ్మట కూడా ప్రజలు వానిని ఆహారంగా స్వీకరించడానికి చాలా రోజులు పట్టింది. బంగాళాదుంప మొక్క పువ్వుల్ని ఆఖండపుస్త్రీలు తలల్లో పెట్టుకునేవారు. దుంపలకోసం కాక పువ్వులకోసమే ఇంగ్లండులో ఆదిలో బంగాళాదుంపల్ని పుష్పద్యానవనాల్లో పెంచేవారంటే ఈనాడు ఆశ్చర్యంగా ఉంటుంది. ఆనాడు బంగాళాదుంపల్ని విత్తనాలకి సరిపోయినవాటిని మాత్రం ఉంచుకుని మిగతావాటిని పారవేసేవారు.

వివిధప్రజలు, ఉర్లగడ్డలు

యూరప్ లో ఉర్లగడ్డల్ని ఆహారంగా చేకొనడానికి చాలా

రోజులు పట్టింది. ఉర్లగడ్డల్ని బంగా ఉపయోగించడం నేర్చుకున్న యూరపియన్ లలో ఐరిష్ ప్రజలు ముఖ్యులు. వారు బంగళాదుంపల్ని ఉత్సాహంతో చేకొని ప్రధానాహారపదార్థంగా స్వీకరించారు.

చిరకాలానుభవంవల్ల వారు బంగళాదుంపల్ని ప్రశస్తతిని పచనం చేయడం నేర్చుకున్నారు. బంగళాదుంపల్లో కొవ్వు, ప్రోటీను పదార్థాలు లేవు. అవి సరఫరా కావడానికి వారు వాటిని పాలతో కలిపి వండుతారు. మూడువందలకు పైగా

ఐరిష్ దేశీయులు బంగళాదుంపలతో మూడువందలరకాలకు పైగా వంటకాలు చేస్తారు. వారి సోదగున ఉన్న ఇంగ్లీషు వారు నాలుగైదురకాలకంటే ఎక్కువ చేయరు. ఇంగ్లండులో కంటే యూరపియన్ లలో బంగళాదుంప ఎక్కువ ప్రచారంలో ఉంది.

విత్తనాలు

ఉర్లగడ్డలకు దుంపే విత్త

నం. విత్తనానికి ఉపయోగింప తలచిన బంగళాదుంపల్ని నీడగల చల్లటి ప్రదేశంలో పరిచి ఉంచాలి. నెలనాటికి ఆదుంపలమీద వివిధబాగాల్లో చిన్ని చిన్ని కన్నాలగుండా కొద్దిరోజులకి పెక్కు మొలకలు మొలకెత్తుతాయి. అప్పుడు ఆమొలకలు చీల్చుకు పోకుండా దుంపని చక్రాలుగా కోయాలి. ఒక్కొక్క చక్రంమీద ఒకటిరెండు మొలకలు ఉండేటట్లుగా కోయాలి. ఆముక్కల్ని కొద్ది బూడిదలో సొరిపి ఒకటిరెండురోజులు నీడని ఆరనిచ్చి ఆమీద పాతి పెట్టాలి.

పెంపకం

సాతే దుంపకీదుంపకి నడుమ ఒకఅడుగు ఎడము ఉండాలి. బంగళాదుంప మొక్కలు రెండు మూడుఅడుగుల ఎత్తువరకు పెరుగుతాయి.

ఊరే ఊరే దుంపలికి బొర్రలు పొడిచే పురుగులు పట్టుకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

బంగళాదుంపల్ని సాధార

ణంగా పుష్క మాఘమాసాల్లో నూ, భాద్రపద ఆశ్వయుజ మాసాల్లోనూ నాటుతారు.

ఊరడం ప్రారంభించిన మూడుమాసాలికి దుంపలు తయారు అవుతాయి.

నీడను ఆరనియ్యాలి

బంగాళాదుంపల్ని ఒకేచోట పలువత్సరాలు పండించ కూడదు.

తవ్విన వెంటనే బంగాళాదుంపల్ని నీడని ఆరనియ్యాలి. కాని వాటిని ఎంతమాత్రం ఎండలో ఉండనీయకూడదు. తవ్విన వెంటనే ఒకగంట ఎండలో ఉంచిన బంగాళాదుంపలు త్వరగా చెడిపోతాయి.

బంగాళాదుంపలు కొన్ని కోలగా, కొన్ని గుండ్రంగా, కొన్ని తెల్లగా, కొన్ని ఎర్రగా ఉంటాయి.

సాలనైన్ అనే విషం

మొలకెత్తే బంగాళాదుంపల్లో, బంగాళాదుంప మొక్కల ఆకుల్లో, బంగాళాదుంప మొక్క ఆకుల్లో లేతగింజల్లో, పువ్వుల్లో

సాలనైన్ (Solanine) అనే విషం ఉంది. ఊరిన ఉర్లగడ్డలో మాత్రం ఈ విషపదార్థం ఉండదు.

కొద్దిగా బెల్లడోనా

కొత్తగా తవ్వి తీసిన బంగాళాదుంపల్లో బెల్లడోనా (Belladonna) అనే పదార్థం కొద్దిగా ఉంది. అందుచేత అవి జీర్ణకోశానికి, మూత్రపిండానికి రసాయనప్రాయంగా ఉంటాయి.

మధురరసం కలది

బంగాళాదుంప మధురరసం కలది. శీతవీర్య మైనది. బంగాళాదుంపలు బలారోగ్యాన్ని వృద్ధిచేసి ఆయుర్వర్ధకాలుగా ఉంటాయి.

వీని గుణాల్ని, వంటకాల్ని తెలుసుకోవడానికి ముందు వీనిని గురించి ఒక ఆరోగ్యమాసపత్రిక, ఒక పాశ్చాత్యవైద్యుడు, ఒక భారతవైద్యుడు ఇచ్చిన అభిప్రాయాల్ని ఇక్కడ తెలుసుకోవడము ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

1929 ఆగష్టుమాసపు 'ఆరో

ప్రకాశిక' బంగాళాదుంపల్ని
రించి ఇట్లు వ్రాస్తున్నది :

“నుంపకూరలలో ఉర్లగడ్డ
ముఖ్యమైనవి. ఇవి మిక్కిలి
బలముగా ఎల్లప్పుడును నొ
నును. కొన్ని రోజులు నిలవ
ండినను చెడిపోవు.

వీనిలో హైడ్రేటులు హెచ్చు
నరిగా వీనిని తయారుచేసిన
కడు శీఘ్రముగానే జీర్ణ
గును.

వీనిలో కార్బో హైడ్రేటులు
ల హెచ్చుగా నున్నవి. కాన
అధికమగు సుష్టి నిచ్చును.
వీనిలో తొరనత్వమును కలి
చేడు లవణములును హెచ్చు
నున్నవి.

వీనిలో ప్రోటీను తక్కువ
నున్నదని కొంద రందురు.

మిక్కిలి కష్టపడి పని
యవారికి గూడ పూర్తిగా
సంతటి ప్రోటీనులు వీనిలో
లేదని డెన్మార్కుదేశపు
సిద్ధపరిశోధకులగు హిన్నెడి
ప్రకటించిరి.

పదిపండ్ల పరిశోధన

డెన్మార్కుప్రభుత్వమువారి
ఉత్తరువు ప్రకారము ఉర్లగడ్డ
లను గూర్చి అతడు దీక్షగా పది
పండ్లు పరిశోధనలను గావించె
ను. అప్పుడు చాలతెగలవారి
చేత మిక్కిలి బలువుపనులను
చేయించుచు పెక్కు నెలలపాటు
వారికి ఉర్లగడ్డలను, కొవ్వపదార్థ
ములను మాత్రమే పెట్టుచుం
డెను.

ఉర్లగడ్డలు మనుష్యులకు
ప్రధానాహార మగును. కూర
లను; వెన్న, మీగడ, పాలు,
పెరుగు మున్నగు కొవ్వపదార్థ
ములను; రొట్టెలను; మాంస
కృత్తులు గల గ్రుడ్లు, పాలు, ధా
న్యములు, అపరములు మున్నగు
వానిని బంగాళాదుంపలకు తో
డుగా తినుచున్నచో సమగ్రా
హార మగును.

మంచిగుణమిచ్చే స్థితి

యూరిక్ యాసిడు యేర్పడి
నపుడు ఉర్లగడ్డలు మంచి గుణ
మిచ్చునని యిపుడు స్థిరపరుప
బడెను. ఈ వ్యాధి కలవారికి

ఉర్లగడ్డలను కూరలను వెన్నను మాత్రమే పెట్టెదరు. అట్టివారు ఉర్లగడ్డలను విస్తారముగా తినుట అవసరము. ఈరీతిగా తినినచో యూరికుయాసిడు కరిగి పోయి మాత్రముగుండా వెడలి పోవును.

సీళ్లలోఉడికించాలి

వీనిని నూనెలోకాని నేతిలో కాని వేయించినచో అజీర్ణమును కలిగించును. వీనిని సీళ్లలో ఉడికించవలెను. లేదా బాళ్లలో వేసి ఉప్పుసీళ్లు చల్లి మూతపెట్టవలెను. మూతపెట్టుటవలన ఆవిరి పైకి పోదు. ఉడికించ దలచినచో మొదట సీళ్లు మరగనిచ్చి బాగుగా మరగగానే ముక్కల నా సీళ్లలో వేయవలెను.

అపుడు సీళ్లు మరుగుచున్న శబ్దము నిలిచిపోవును. ఆశబ్దము మరల బాగుగా వినబడువరకును మూతపెట్టి పొయిమీదనే యుంచి ఆ శబ్దము వినబడగానే క్రిందకు దింపి మూత దీసి పొయిలోని మంటద్గిర 20-30 నిమిషములుంచినచో బాగుగా

ఉడుకును. వానిలోని ప్రాణసత్తులు పోవు. సీళ్లు తగుమాత్రముగా పోసి యిగురనియ్యవలెను. కాని వార్చకూడదు. సిబ్బిని గాని, మరియొక గిన్నెను గాని మూతపెట్టకూడదు.

పళ్లతో కొరికి నమిలినడం

ఇటుల ఉడికించినచో మిక్కిలిగా మెత్తపడవు. కాన పళ్లతో కొరికి నమిలి తినుటకు అనుకూలముగా నుండును. బాగుగా ఉడికిన పిమ్మట నైనను సీళ్లు యిగిరిపోవుటకు మూత వేయకుండుటయే మంచిది. లేదా పలచని గుడ్డను కప్పదగును.”

డాక్టర్ యం. మెన్ జీస్ కాంప్ బెల్ బంగాళాదుంపల్ని గురించి ‘టిట్ బిట్సు’ పత్రికలో ఇట్లా వ్రాస్తున్నాడు:

ముఖమీద మకిలి చేరేజబ్బులో

“బంగాళాదుంపలు దుంప కూరల్లో అత్యుత్తమమైనవి. ఈ దుంపల్లో ఎ. బి. సి. విటమిన్లు; సోడా, పొటాష్, ఇనుము, పిండి పదార్థం ఉన్నాయి.

రక్తహీనత. ముఖంమీద మకిలి చేరడం, కీళ్ల వాతం మొదలయిన జబ్బుల్లో బంగళాదుంపలు బాగా పథ్యకరమై ఉంటాయి. "

శరీరస్థూల్యాన్ని పెంచువు

బంగళాదుంపలు శరీరస్థూల్యాన్ని పెంచుతాయనే నమ్మకం ప్రజల్లో ప్రబలంగా వ్యాపించి ఉంది. ఈ నమ్మకం శాస్త్ర సమ్మతమైందిగా కనిపించదు.

'బొంబాయిక్రానికల్' వార పత్రికలో భారత వైద్య వరు డాక్టరు వ్రాసిన క్రిందిపంక్తులు ఈ సందర్భంలో చదవతగి ఉన్నాయి:

నీరు బాప్తీ

"బంగళాదుంపల్లో నూటికి మూడున్నరవంతులు ప్రొటీన్ లు ఉన్నాయి; నూటికి ఇరవై వంతులు గంజి, పిండి పదార్థం ఉంది. నూటికి డెబ్బయివదు వంతుల వరకు బంగళాదుంప ల్లోది నీరే.

నూటికి ముప్పాతికవంతు నీరుగల దుంప శరీరానికి కొవ్వు

కలిగించి స్థూల్యాన్ని పెంచుతుం దని చెప్పడానికి ఏలులేదు.

నూనె, నయ్యి మొదలయిన వానితో వండిన బంగళాదుం పలు శరీరానికి కొత్త శక్తిని ఇస్తాయి. ఈ కొత్త శక్తిని ఉపయోగిస్తూ పనిపాటులు చేయక సోమరిగా ఉంటే శరీరం పెరిగేమాట నిజమే.

వైటోలుతోనే

బంగళాదుంపల్ని వాటి పై తోలుతోనే వండుకోవాలి. వానిని ఆకుకూరలతో కలగలవుగా తినాలి. బంగళాదుంపల వంట కాళ్లో కొద్దిగా నిమ్మపులుసు కూడా కలపడం అన్ని విధాలా మంచిది.

ఈ మెలుకువలతో సేవించిన బంగళాదుంపలు శరీరస్థూల్యాన్ని తగ్గించే ఆహారంగా కూడా నిరభ్యంతరంగా చేకొనవచ్చు. శరీరస్థూల్యాన్ని తగ్గించే కొన్ని ఆహారాల్లాగ బంగళాదుంపలు నీరసపెట్టవు. పైగా మంచి ఆరోగ్యం కలిగిస్తాయి "

మూడు పొరలు

ఒక బంగాళాదుంపని తీసు
కుని మయానికి కోసి చూడండి,
అందులో మూడుపొరలు ఉండి
ఉండడం స్పష్టం గా కనిపి
స్తుంది.

పైపొర దుంపయొక్క
తోటే. ఇది మిక్కిలి పలచగా
ఉంటుంది. లోపలది దుంపచేప.
ఇది బాగా మందంగా, దట్టంగా
ఉంటుంది. ఈ రెండింటికి నడి
మిది నాళాలవల్ల ఏర్పడిన పొర.
ఈ పొర పైపొరకంటే బాగా
దళసరిగా, నడిమిచేపపొరకంటే
బాగా సన్నంగా ఉంటుంది.

ఆహారపు విలువ గల పొర

బంగాళాదుంపలోని లోపలి
మందపుపొర ఆహారపువిలువ
కలది. మిగిలిన పైపొరలు రెం
డూ ఆరోగ్యపు విలువ కలవి.
కాబట్టి ఆరోగ్యపు విలువ గల
ఈ రెండుపొరలు కూడా సాధ్య
మైనంతవరకు వంటకంలో ఉండే
టట్లు చేయడం అతిముఖ్యం.

నీటిలో కరిగిపోయే గుణం

బంగాళాదుంపలో టి. సి.

విటమిన్లు ఆదుంపపై తోలును
అంటి లోపల ఉన్నాయి. అవి
నీటిలో కరిగిపోయే గుణం కలవి.

కాగా మామూలు దుంప
ల్లాగ బంగాళాదుంపల్ని చెక్కు
తీసి నీటిలో నానవేసి నీటితో
ఉడికిస్తే ఆ ప్రాణకృత్తులు నశి
స్తాయి.

బంగాళాదుంపల్లోని జీవపోషక
పదార్థాల్ని సమగ్రంగా పొందా
లంటే వానిని పైతోలుతో చ
మురులో చిమడవేయించాలి ;
లేదా ఆవిరిమీద ఉడికించాలి.
చిమడవేయించిన, ఉడికించిన
బంగాళాదుంపల, దుంప
ముక్కల తోలును అతిసులభం
గా ఒలిచి వేయవచ్చు.

నీటిలో నాననీయకూడదు

పైన వ్రాసిన విషయాల్ని
పట్టి బంగాళాదుంపల విషయం
లో ముఖ్యంగా జ్ఞాపకం ఉంచు
కోవలసిన జాగ్రత్తలు రెండు
ఉన్నాయని తేలుతూఉంది.

ఒకటి:

ఉడక పెట్టడానికి పూర్వం
చెక్కుతీసి చన్నీళ్లలో నాన

వేయడంవల్ల బంగళాదుంప
ల్లోని జీవపోషకపదార్థాలు నశి
స్తాయి. కాబట్టి బంగళాదుం
పలు పొడిగిన పచ్చిముక్కలు
చాలాసేపు నీటిలో నాననీయ
కూడదు. ఉడికించిన ముక్క
ల్నికూడా చాలాసేపు నీటిలో
నాననీయకుండా ఉండడమే
మంచిది.

ఎక్కువనీటిలో ఉడికించకూడదు

రెండు :

బంగళాదుంపలను ఎక్కువ
నీటిలో ఉడికించక తప్ప
నప్పుడు ఆ నీటిని పారపోయక
చారు, పులుసు మొదలయిన
వాటిలో పోయాలి.

బంగళాదుంపల్ని ఉడక
బెట్టేటప్పుడు ఎంత తక్కువ
నీటితో ఉడకపెడితే అంత మం
చిదని గ్రహించాలి. నీటితో
ఉడికించడంకంటే వాటిని
ఆవిరిమీద ఉడికించడం మరి
మంచిపద్ధతి.

కాల్చడం మంచిది

బంగళాదుంపల్ని నీటిలో
కాని, ఆవిరిమీద కాని ఉడికిం

చడంకంటే కాల్చడం ఉత్తమ
పచనవిధానమై ఉంది.

కాల్చడంవల్ల బంగళాదుంప
ల్లోని పిండిపదార్థం ఆదుంపల
రసంతో మిళితమై బాగా విడు
తుంది. ఆదుంపల రసపు
సమ్మేళనంతో కుమ్మక్కో ఉడికి
లెస్సగా విడిపడ్డ పిండిపదార్థం
మానవుని జాతరరసానికి
త్వరగా అంది బాగా జీర్ణం అవు
తుంది.

బంగళాదుంపలు కాల్చుతు
తినడం ఇష్టంలేనివారు వేయిం
చుకుని తినవచ్చును. వేపుడు
కూరలు విషతుల్యం అనే
సూత్రం బంగళాదుంపల విష
యంలో అంతగా చెల్లదు.

నేతిలోకాని, నూనెలోకాని

బంగళాదుంపలు నేతిలో
కాని, నూనెలో కాని వేయిం
చడంవల్ల జీవపోషకపదార్థాల్ని
అంతగా కోలుపోవు సరికదా
సులభంగా జీర్ణమవుతాయి.

నేతిలో కాని, నూనెలో
కాని వేసిన బంగళాదుంపల్లో
కొవ్వుపదార్థం చేరుతుంది

కాబట్టి అవి ఉడక పెట్టిన దుంపల కంటే నాలుగురెట్లు ఎక్కువ శక్తిని ఇచ్చే సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

ఈ విషయం కొత్తపరిశోధనలతో రూఢమైంది. కావున ఇందుకు విరుద్ధమైన ఇందలి ఉల్లేఖనాల్ని పాఠకులు విస్మరించవలసి ఉంటుంది.

రెండు సార్లు వండడం

జీర్ణశక్తి బాగా లేనివారికి బంగాళాదుంపల వంటకం మనుషైన సందర్భాల్లో ఒక మెలుకువ వహించవలసి ఉంటుంది. ఆ మెలుకువ ఏమిటంటే ఆ దుంపల్ని రెండుసార్లు వండడం.

బంగాళాదుంప ముక్కల్ని వండి మెత్తగా ఎనిసి నూనెతో కాని, నేతిలో కాని, వెన్నతో కాని పాటోళీగా (బూరెలమూకుడులో వేసి వేపడం) చేయాలి.

గంజిపిండి పదార్థం

ఈ పద్ధతివల్ల బంగాళాదుంపల్లోని పిండిగంజి తీయనిజగురు పదార్థంగా మారి (dextrinsed) మృదువుతుంది.

ఉర్ల గడ్డల్లో నూటికి ఇరవై వంతులు పిండిగంజి (Starch) ఉందని శాస్త్ర వేత్తలు నిర్ణయించిఉన్నారు.

అయితే ఒక సంగతి: కొత్తగా తవ్విన బంగాళాదుంపల్లోనే గంజిపిండిపదార్థం ఈ భాగాల్లో ఉంటుంది. దుంపలు నిలవ ఉన్నకొద్దీ ఈ పదార్థంలో పిండిపోతూ ఉంటుంది.

ఆలుదుంపల్లోని కార్బోహైడ్రేట్ పదార్థ మంతా పచ్చి పిండి పదార్థమే ఉంది. అది సాధారణంగా అపకృష్టితిలో జీర్ణంగాదు. బంగాళాదుంపల్లోని కార్బోహైడ్రేట్ పదార్థం శరీరం గ్రహించాలంటే అవి బాగా పచనం కావాలి.

పాటావ్ ఉంది

బంగాళాదుంపల్లో ఖనిజ జనిత వస్తువులు విస్తరించి ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా పాటాషియమ్ సంబంధమైన లవణాలు జాస్తీగా ఉన్నాయి.

ఉండే పొటాష్ ను బట్టే బంగాళాదుంప విలువగల ఆహార

పదార్థమైంది. ఈ పోటాష్ లవణం శరీరంలోని పులుపును తగ్గించడానికి బాగా అక్కరకు వస్తుంది.

గ్లూకోస్ తయారీ ఈదుంపలనుండి

గ్లూకోస్ అని మందుల దుకాణాల్లో రోగులని మిత్తం విక్రయమయ్యే మధురపదార్థం చాలవరకు బంగళాదుంపల నుండి తయారు అయ్యేదే.

ఉర్లగడ్డల్ని శాస్త్రీయమైన ఆహారంగా తయారుచేసి పిల్లలకు పెట్టే పద్ధతి పాశ్చాత్యదేశాల్లో ఈనాడు విశేషప్రచారాన్ని అందించింది. ఈ విధమైన ఆహారానికి 'పోటాటోమిల్' అని పేరు.

ఆకుకూరలతో కలగలుపు

బంగళాదుంపల ఆరోగ్యపు విలవను పూర్తిగా పొందడానికి వాటిని ఇతరదుంపకూరలతో కాక ఆకుకూరలతో కలగలుపుకొని తినాలి.

పిండిపదార్థాలు కల ఇతర ఆహారవస్తువులతో ఆటడుంపలను కలగలుపుకొని తినడంవల్ల

జీర్ణకోశం ఆపిండిపదార్థాన్ని తిన్నగా అరిగించి శరీరానికి సరఫరా చేయలేక పోతుంది. ఆ హేతువుచేత శరీరంలో పిండి పదార్థం మితి మీరుతుంది.

పచ్చడి జీర్ణంకావడానికి

పచ్చి బంగళాదుంపలు పచ్చడి చేస్తారు. ఈ పచ్చడిని బాగా జతరదీప్తి ఉన్నవారే అరాయించుకో కలుగుతారు.

ఉర్లగడ్డ పచ్చిది జీర్ణం కావడానికి పదిగంటలు పడుతుంది. వండిన బంగళాదుంప ఐదుగంటల కాలంలోనే జీర్ణమౌతుంది.

కాగా అజీర్ణ రోగులు పచ్చి బంగళాదుంపల పచ్చడి వాడకూడదు.

విరుగుళ్లు

అల్లం, పుదీనా, నిమ్మపులుసు ఇవి ఉరలగడ్డలకు మంచి విరుగుళ్లు.

దుంపల పరీక్ష

బంగళాదుంపల్ని కొనుక్కునేటప్పుడు వాని చర్మం శుభ్రంగా ఉండో లేదో చూచుకుని ఏదకోవాలి. చర్మం శుభ్రంగా

ఉన్న బంగాళాదుంపలమీది చక్కని అంతగా తరిగివేయ వలసిన అవసరం ఉండదు.

ఒకప్పుడు బంగాళాదుంప సమగ్రమైన ఆహారమని ఎంచ బడింది. ఇప్పుడు అది ప్రత్యేకం సమగ్రమైన ఆహారం కాదని సర్వత్రా అంగీకృతమై ఉంది.

నత్రజని సంబంధపదార్థం లేదు.

ఆలుదుంపలో నూటికి డబ్బయ్యిది పాళ్లు నీరే. కాబట్టి దీనిని ప్రత్యేకమైన ఆహారంగా తీసుకోవడానికి వీలులేదు. ఇతర ఆహారపదార్థాలతో కలిపి తీసుకోవాలి. నత్రజని సంబంధ పదార్థం ఇందులో తక్కువగా ఉంది కాబట్టి ఇది ప్రత్యేకాహారం కాజాలదు.

అధిక సేవనం కూడదు

బంగాళాదుంపలకూర తినడం నేడు గొప్పతనానికి ఒక

గుర్తుగా ఉంది. కాని దీనిని అంత శారవంగా చూడవలసిన అధికృత దీనివద్ద లేదనే చెప్పవచ్చు.

ఉర్లగడ్డల అధిక సేవనవల్ల మూత్రంలో సుద్దకట్టు కనిపిస్తుంది; వాతం అధికమై శరీరంలో చెడ్డనీరు పెరుగుతుంది; పొట్ట, తొమ్మ దుర్బల మవుతాయి.

కాఫిహోటల్సులో ఈ కూర ఇప్పుడు సర్వదా, సర్వత్రా దొరుకుతూ ఉండడంచేత అధిక సేవనానికి అధికావకాశం ఉంది. కాబట్టి ఆరోగ్యాభిలాషులు దీని దోషగుణాల్ని గుర్తించి మెలుకువతో సేవించడం వాంఛనీయం.

అగ్నిదగ్ధవ్రణాలకి

బంగాళాదుంపల్ని నూరి మెత్తగా ముద్దచేసి అగ్నిదగ్ధ వ్రణాలకి పట్టిస్తే నయమౌతాయి.

బీట

(Beet. Beta Vulgaris)

బీట్ విదేశపు దుంపకూర.

ఆరిమ భూమి.

ఆదిలో ఇది మధ్యధరా సముద్రతీర ప్రాంతాలకు చెందింది. ఇప్పుడు ఇది ఐరోపా ఖండంలోనూ, అమెరికా ఖండంలోనూ విస్తరించి పైరు చేయబడుతూ ఉంది.

నామాలు

దీనికి ఇంగ్లీషులో గార్డెన్ (తోట) బీట్ అని; కామన్ (సామాన్య) బీట్ అని పేర్లు.

జర్మనీలో ఈ దుంపలనుండి పంచదార తయారు చేస్తున్నారు. అందుచేత దీనికి చక్కెరబీట్ అని కూడా పేరు వర్పింది.

బీట్ దుంప ఈ నాడు హిందూదేశంలోని తోటల్లో పలుతావులందు పైరు అవుతూ ఉంది. ఏనా విదేశపుది కావడం చేత దీనికి సంస్కృతంలో కాని, దేశభాషల్లో కాని పేర్లు లేవు.

హిందీలో మాత్రం దీనిని 'చుకందర్' అంటారని నాడికర్ణి వ్రాస్తున్నాడు.

సంవత్సరం పాడుగునా

బీట్ దుంపల్ని సంవత్సరం పాడుగునా (మండు వేసవిలో తప్ప) పెంచవచ్చు. నారుమళ్లు కట్టి విత్తులు చల్లాలి. గింజలు చల్లిన పదిహేనురోజులికి నారు వస్తుంది.

ఆమీద రెండు మూడు మాసాలికి దుంపలు ఊరుతాయి. ఎకరానికి సగటున పదివేల పానుల తూకం గల దుంపలు ఊరుతాయి.

పెంపకం

బీట్ గింజల్ని చల్లడానికి ముందు ఒక పూట తడి ఇసుకతో కలిపి ఉంచడం మంచిది.

వేళ్లకు దొరికే అంత ఎత్తు ఎదిగాక ఒత్తుగా ఉన్నచోట మొక్కల్ని పీకివేయాలి. నేల గుల్లగా, కలుపులేకుండా ఉండడం మంచిది.

బీట్ గింజలు నాశనం చాల్లు ఒక్కొక్క అడుగు దూరంలో ఉండడం అవసరం.

తవ్వడంలో జాగ్రత్త

తవ్వ దుంపల్ని తీయడంలో కొంచెం జాగ్రత్త వహించాలి. తవ్వగోల కాని, గడ్డపార కాని దుంపలికి ఎంతమాత్రం తగల కూడదు. దుంపలికి ఏమాత్రం దెబ్బ తగిలినా రసం కారిపోవడమే కాకుండా అవి త్వరగా కుళ్లిపోతాయి.

త్వరగా చెడిపోతాయి

దుంపకూరలు సాధారణంగా చాలారోజులు నిలవ ఉంటాయి. బీటు దుంపకూరల జాతికి చెందిందే ఐనా బీట్ దుంపమాత్రం త్వరగా చెడిపోయే స్వభావం కలదై ఉంది.

చప్పన చెడిపోకుండా బీట్ దుంపల్ని నిలవ ఉంచడానికి ఒక చిన్న మెలుకువ ఉంది.

నిలవ ఉంచడానికి

కొన్ని ఆవగింజలు పలచటి గుడ్డలో మూటగట్టి బీట్ దుంపల దగ్గర ఉంచాలి. ఈ మెలుకువ

వల్ల ఆ దుంపలు అంత త్వరగా చెడిపోవు.

రకాలు

బీట్ లో రెండు రకాలు తెల్లవి, ఎర్రవి అని. ఎర్ర బీట్ దుంపలు తరిగినప్పుడు చూస్తే సమంగా మాంసపుముక్కల్లాగ ఎర్రగా ఉంటాయి.

తెల్ల బీట్ గుణాలు

తెల్లబీట్ దుంప విరేచన కారి, మూత్రవర్ధక మైంది.

తెల్ల బీట్ దుంప రసం కాలేయానికి హితకరమై ఉంటుంది. ఈ రసాన్ని కణతలకు రాస్తే కళ్ల వాపులు తగ్గుతాయి. పటిక పొడిలోనూ, నూనెలోనూ కలిపి రాస్తే కాలుదుపుండ్లు నయమౌతాయి.

1. తెల్ల బీట్ ఆకులు గంగపా విలకూరకు ప్రత్యామ్నా కొందరు వాడతారు.

ఎర్ర బీట్ గుణాలు

ఎర్రబీట్ ఋతురక్తమును బాగా వెడలిస్తుంది.

మూత్ర సంబంధమైన వ్యాధుల్లో ఎర్రబీట్ చాలా ఉప

యోగకరమైంది.

ఈ రకపు బీట్‌దుంప రసం బంటి దురదల్ని, తలమీది చుండుని, బంటిమీది పొరలు రాలిపోవడాన్ని తగ్గిస్తుంది. వ్రణాలకి, మొండి కురుపులికి కూడా ఈ బీట్ రసం ఉత్తమమైన లేపనం ఏ ఉంది.

‘బీటిన్’ అనే పదార్థం

తెల్ల, ఎర్ర బీట్‌ల ప్రత్యేక గుణాల్ని తెలుసుకున్నాము. ఇక బీట్ సాముదాయక గుణాల్ని తెలుసుకుందాము.

బీట్ దుంపల్లో ‘బీటిన్’ అనే పదార్థం ఉంది. ఇది జఠర రసంమీద బాగా పని చేస్తుంది. పేగులికి చురుకు పుట్టిస్తుంది. ముత్య రక్తాన్ని జారీ చేస్తుంది.

బీట్ దుంప రసం ముక్కులో వేసుకుని నశ్యం చేస్తే తల నొప్పులు, పంటి నొప్పులు తగ్గుతాయి.

దుంపల కషాయం

బీట్ దుంపల కషాయం ఒక గ్లాసుడో, అర గ్లాసుడో పరగడుపున కాని, పరుండబోయే

టప్పుడు కాని తాగుతూ ఉంటే చిరకాలంగా ఉండే మలబద్ధం కూడా తొలగిపోతుంది. మూలశంక (Haemorrhoids) లో కూడా గుణకారిగా ఉంటుంది.

చిరు బుస్సులాజేవారికి మంచిది

ఈ దుంపల్లో సున్నం పాలు హెచ్చుగా ఉంది. మెదడులో సున్నంపాలు తక్కువగా ఉంటే మనిషి కోపదారి ఏ అస్తమా నమూ చిరు బుస్సులాడుతూ ఉంటాడు. ఆ దోషాలు తగ్గడానికి అట్టివారు బీట్ దుంపల్ని విరివిగా తినాలి.

గుండెల్ని పరిశుభ్రపరుస్తుంది

బీట్ దుంప వద్ద ఉన్న అత్యుత్తమగుణం ఏమిటంటే దానిని సేవించేవారి గుండెల్ని పరిశుభ్రస్థితిలో ఉంచడం.

బీట్ దుంపలే కాక ఆకులు కూడా ఉపయోగకరమైనవి.

పాశ్చాత్యుల వంటకాల్లో

ఇంగ్లండులో ఈ దుంపల్ని వేయించి కాని, ఉడికించి కాని ఒకవిధమైన పచ్చడి తయారు

చేసి వాడతారు. జర్మనీలోనూ, ఫ్రాన్సులోనూ దీనిని అనేక విధాలైన వంటకాలుగా తయారు చేసుకుంటారు.

జీర్ణశక్తి కొరవడితే బీట్ రూట్ అనబడే ఈ దుంపకూరను మధ్యాహ్న భోజనంతో తీసుకోవడం పాశ్చాత్యుల ఆచారం.

దుంప దుంపపాళంగా కాల్చి

ముక్కలు వేయించడం, ఉడికించడం కాకుండా దుంప దుంపపాళంగా కాల్చి పచనం చేసే పద్ధతి కూడా ఉంది. ఈ పద్ధతిలో నిప్పుల్లోంచి తీయడం తడువుగా దుంపల్ని చన్నీళ్లలో ముంచాలి. ఒకటి రెండు నిమిషాల అనంతరం ఆ దుంపల తొక్కలు ఒలిచి వేయాలి. చల్లార్చి చిన్నచిన్న ముక్కలు చేయాలి. రసవర్గాలు చేర్చుకుని వాడుకోవాలి. హెచ్చురుచికొరకు పచ్చినీరుల్ని చేర్చుకుంటే చేర్చుకోవచ్చు.

చిరువేళ్లకోకిలత

ఫలకడానికీమందు బీటుదుం

పలమీది చిరువేళ్లని కోసివేయాలి. ఈ కోసివేయడంలో దుంపచర్మానికి మోపం రాకుండా చూడాలి. దుంపలికి అంటి ఉండే మట్టిని నెమ్మదిగా కడిగివేయాలి.

కొద్దిగా ఉప్పు చేర్చిన నీటిలో నెమ్మదిగా ఉడకబెట్టాలి. ఉడక పెట్టేటప్పుడు మూత పెట్టడం అవసరం.

ఉడకడానికి రెండుగంటలు

బాగా ఊరిన బీట్ దుంప మందాగ్నిమీద ఈ పద్ధతిలో మెత్తగా ఉడకడానికి రెండుగంటలవరకు పడుతుందని సాండర్సు అంటున్నాడు. ఉడికిన తరువాత నెమ్మదిగా తొక్క ఒలవాలి.

ఇట్లు పచనపద్ధతిలోనే కాకుండా అపక్వపద్ధతిలో కూడా దీనిని సేవించే విధానం ఉంది.

బీట్ దుంపల పచ్చిరసం

కారట్ దుంపల్ని కోరి రసం తీసినట్లే బీట్ దుంపల్ని కూడా తురిమి రసం తీయవచ్చు. బీట్ దుంపలరసం బాగా మట్టివాసన కొడుతుంది. కాబట్టి దానిని ప్ర

తేక్కం పుచ్చుకోవడం కష్టం.
అందుచేత బీచ్ దుంపలరసం
పుచ్చుకొనేటప్పుడు ఆ రసంలో
సమభాగం కారటోదుంపలరసం,
ఒకటిరెండుచుక్కల పెప్పర్

మెంటూనూనె వేసుకు పుచ్చుకో
వాలి.
ఈ విధంగా తయారైన బీచ్
దుంపలరసం రుచ్యమై ఉం
టుంది.

మా మిడి అల్లము

(Mango Ginger.Curuma Amada)

పసుపుజాతిలోనిది

పేరునుపట్టి దీనిని అల్లపుజాతికి
చెందింది అని పలువురు భా
విస్తారు.

కాని నిజానికి ఇది పసుపు
జాతికి చెందింది. దీనికి సంస్కృ
తంలో కర్పూరహరిద్ర అనిపేరు.

హరిద్ర అనగా పసుపు.
కర్పూరహరిద్ర అనగా కర్పూ
రపువాసన (స్వాదువాసన) వేసే
పసుపు అని భావం.

ఈనామానికి కారణం

ఈ దుంపలు అల్లం దుంపల్ని
పోలి ఉండడంచేత, తీయమా
మిడికాయ వాసనవంటి వాసన
కలిగి ఉండడంచేత తెనుగు
బాధు దీనిని మామిడిఅల్లం అనే

పేరుతో వ్యవహరిస్తున్నారు.

మామిడిఅల్లం మామూలు
అల్లమంత పీచుగా కాని, కారం
గా కాని ఉండదు.

మామిడిఅల్లపుపంట వంగదే
శంలోనూ, పశ్చిమకనుమల
ప్రాంతాల్లోనూ హెచ్చు.

మామిడిఅల్లపు పచ్చడిబద్దలు

మామిడిఅల్లపు దుంపల్ని
చిన్న సన్న ముక్కలుగా తరిగి
ఉప్పుసోడి కారపుసోడి చల్లి
నిమ్మకాయల రసంలో ఊర వేసి
ఉపయోగిస్తారు.

మవాసనకొరకు మామిడి
అల్లాన్ని కొద్దిగా పచ్చళ్లో
కలిపి రుబ్బడం కూడా ఉంది.

మితాయిల్లోనూ, ఇతర తిను

బండారాల్లోనూ మామిడివాసన
కోసం మామిడిలల్లాన్ని వాడ
తారు.

మేహాన్ని తగ్గిస్తుంది

మామిడిలల్లం ఉడుకుల్ని,
మేహాల్ని, శ్లేష్మప్రకోపాన్ని
తగ్గిస్తుంది.

నెగరోగులికి ఇది మిక్కిలి
పథ్యకారిణి ఉంటుంది. సుఖజా

డ్యాలతో బాధపడేవారు దీనిని
తరుచు నేవించడం మంచిది.

చర్మరోగాల్లో

చర్మరోగాల్లో ముఖ్యంగా
పురిట్లో బిడ్డలకు కలిగే చర్మ
రోగాల్లో మామిడిలల్లపు దుం
పలు సూరిన ముద్ద మంచి
గుణకారిగా ఉంటుందని చెబు
తారు.

ముల్లంగి

(Country carrots-Garden radish-Raphanus Sativus)

నామాలు

ముల్లంగికి అరవంలో ముల్లంగి
అనీ సంస్కృతంలో మూల
కం, హస్తీదంతం, నీలకంఠ,
మహాకంఠ, భూతూరం, శంఖ
మూలం, హరిపర్ణ, మృత్తికా
తూరం, కఫాంతకం అనీ పేర్లు
ఉన్నాయి. ఆంధ్రోత్కళరాష్ట్రాల
సరిహద్దుప్రాంతాల్లో దీనిని సొత్తి
దుంప అంటారు. ఒకరు
చెప్పారు.

నేలగుల్లగా ఉండాలి

ముల్లంగివంటి దుంపకూర

పాదులికి కాయకూరల పాదుల
కు కంటే నేల గుల్లగా, మెత్త
గా ఉండాలి. నేల ఎంత గుల్ల
గా, ఎంత మెత్తగా ఉంటే ము
ల్లంగిదుంపలు అంత అందంగా
ఉంటాయి.

పెంపకం

1 ముల్లంగివిత్తుల్ని నాలుగేసి
అంగుళాల దూరంలో నాటాలి.
ఒక స్థలంనుంచి మరో స్థలానికి
మార్చే పద్ధతిలేదు. మూడునా
లుగు రోజుల్లో ముల్లంగివిత్తులు
మొలకెత్తుతాయి. ఆ కులు

బాగా విచ్చిన తరవాత కాడకు చుట్టూ పావులంగుళం ఎత్తున మన్ను తోయాలి.

పదేసిరోజుల వ్యత్యాసంలో అప్పటప్పటికి ముల్లంగివిత్తులు చల్లుతూ ఉండవచ్చు.

పరీక్ష

ముల్లంగివిత్తులనుండి మొక్కలు మొలిచిన ఇరవైరోజులకు పిమ్మట ఒకటిరెండు మొక్కలవేళ్ళవద్ద నెమ్మదిగా కెక్కరించి దుంప దళసరిగా కడుతూ ఉన్నది లేనిది చూడాలి. ఈ దుంపలు ఏ స్థితిలో ఉంటే మిగతా మొక్కల మొదట్లో కూడా దుంపలు అదేస్థితిలో ఉంటాయి.

మొక్కలో లాగాలి

దుంప ఊరినతరవాత మొక్కని పైకి పెకలించాలి. ఎంత మాత్రం ఏటవాలుగా లాగ కూడదు.

ముల్లంగి దుంపల్ని ఉదయాన్నే పెకలించడం మంచిది.

దుంప లాగగా ఏర్పడ్డ ఖాళీలో కొత్తమన్ను తెచ్చి పోయాలి. అక్కడ తిరిగి కొత్త

విత్తనం నాటడంవల్ల ఏమీ ప్రయోజనం ఉండదు.

పంట అంచనా

విత్తులు నాటిన నెల లేక నెలా పదిహేను రోజులకే దుంపలు ఊరుతాయి.

ముల్లంగిని సంవత్సరం పొడుగునా పెంచవచ్చు.

ఐదు పౌనుల విత్తనాలయితే ఒక యకరానికి సరిపోతాయి. యకరానికి ముల్లంగి పదిహేను వేల పౌనుల పంట పండుతుంది.

రకాలు

ముల్లంగిలో పెద్ద ముల్లంగి, పిన్నముల్లంగి అని రెండు రకాలు ఉన్నాయి. ఈ రెండూ వంటకాల్లో వాడతారు. ఈ రెండురకాలు కాక ఏరుముల్లంగి అని ఇంకోరకం కూడా ఉంది. కాని అది వైద్యంలో మాత్రం వాడతారు.

ఒకవిధమైన చమురు

ముల్లంగి దుంపల్లోనూ, విత్తుల్లోనూ ఒకవిధమైన చమురు ఉంది. ఈ చమురు ఆవనూ నెను పోలి ఉంటుంది. ఈ

నూనెలో గంధకమూ, ఫాస్ఫో
రిక్ యాసిడ్ ఉన్నాయి.

ఈ దుంపల్ని మనకంటే అర
వవారు ఎక్కువగా వాడతారు.

పరగడుపున తింటే

రక్తం మిక్కిలి స్రమించే
సందర్భంలో ముల్లంగి దుంపల
కూర శ్రేష్ఠమై ఉంటుంది.

ఉబ్బురోగులకు, సెగరోగు
లకు పథ్యకరమైన దుంపకూర
ల్లో ముల్లంగి ముఖ్యమైంది.

బాగా ముదిరిన ముల్లంగి
దుంపల్ని వరుగు చేసి కొందరు
ఉపయోగిస్తారు.

పరగడుపున తింటే ముల్లంగి
బాగా ఆకలి పుట్టించి జీర్ణశక్తిని
హెంపొందిస్తుంది.

మూలశంక వ్యాధుల్లో

ముల్లంగిదుంప మూలశంక
వ్యాధుల్లో మిక్కిలి గుణకారిగా
ఉంటుంది. కడుపునొప్పలు,
మాత్రవ్యాసలు, సవాయి
జబ్బులు, నీరుచుటుకు, నీరుకట్టు
నదులు చేస్తుంది.

ముల్లంగి ముల్లంగి దుంపల రస
ముల్లంగి దుంపల రసము.

మూడు బౌన్సులు.

ముల్లంగిగుణాల్ని గురించి
సర్వాప్యధి గుణకల్పకము ఇట్లా
వ్రాస్తూఉంది :

కంతరోగానికి

“ముల్లంగి వాతాన్ని
చేస్తుంది. రుచిగా ఉంటుంది.
కంతస్వరానికి హితంగా ఉం
టుంది. కాక చేస్తుంది. పాచనం
చేస్తుంది. లఘువుగా ఉంటుంది.
త్రిదోషాలవల్ల పుట్టిన శ్వాస
రోగాన్ని, నేత్రరోగాన్ని, కంత
రోగాన్ని, పీనసరోగాన్ని పో
గొడుతుంది.

లేత ముల్లంగిగడ్డ వాపుని,
త్రిదోషాల్ని తగ్గిస్తుంది. లఘు
వుగా ఉంటుంది.

ముల్లంగిలో కట్టు

పప్పు, ముల్లంగి కలిపి కాచిన
కట్టు గళగ్రహం, లాలాస్రావం
(అనగా నోట నీరూరుట), కఫం,
జ్వరం, శ్వాస, పీనస, కాస,
అరుచి, మేదోరోగం, నులిపురు
గులు వీటిని హరిస్తుంది.”

ముల్లంగి గుణాల్ని గురించి
వస్తుగుణపాఠం వ్రాసిన క్రింది

పంతులు ఈ సందర్భంలోనే చదవతేగి ఉన్నాయి:

ముక్కు జబ్బులిక

“ముల్లంగి తీక్షణంగా, ఉష్ణంగా, చేదుగా, గ్రాహకంగా, గురువుగా, పాచకంగా ఉండడమే కాకుండా అగ్నిదీప్తిని, దుచిసి కలిగిస్తుంది. మరిన్ని అర్చస్సు, గుల్మం, త్రిదోషం, హృద్రోగం, కఫం, వాయువు, జ్వరం, ఉబ్బసం, నాసికా (ముక్కు) రోగం, కంఠరోగం వీటిని చివరికి పోపుతుంది.

లేతముల్లంగి గుణం

లేతముల్లంగి చేదుగా, కారంగా, ఉష్ణంగా, అఘువుగా, హృద్యంగా, తీక్షణంగా, పాచకంగా, నారకంగా, మధురంగా. గ్రాహకంగా ఉండడమే కాకుండా దుచిని, అగ్నిదీప్తిని, బలాన్ని కలిగిస్తుంది.

మరిన్ని మూత్రదోషం, అర్చస్సు, గుల్మం, క్షయ, ఉబ్బసం, దగ్గు, నేత్రరోగం, నాభి శూల, కఫం, వాయువు, కంఠ రోగం, త్రిదోషం, దద్రు,

శూల, ఉదావర్తం, వీనస, వ్రణం వీటిని నశింపజేస్తుంది.

ఉష్ణవీర్యమైంది

పాతముల్లంగి ఉష్ణవీర్యం కలదిగా ఉండడమే కాకుండా శోష, దాహం, పిత్తం, రక్తదోషం వీటిని నశింపజేస్తుంది.

పండిన ముల్లంగి కారంగా, ఉష్ణంగా ఉండడమే కాకుండా అగ్నిదీప్తిని కలిగిస్తుంది. దీనిని భోజనానికి పూర్వం భక్షిస్తే బలాన్ని, హితాన్ని కలిగిస్తుంది.”

ముల్లంగి ఉష్ణవీర్యమూ, కలురసమూ కలకందశాకము.

బాగా పెడినా ముల్లంగి దుంప వైద్యంలో ఉపయోగార్హమై ఉంటుందని ఒకానొక వైద్యవరుడు అంటున్నాడు.

ఒక విధమైన గబ్బువాసన

ముల్లంగివద్ద ఒక విధమైన గబ్బువాసన ఉంది. అందుచే తనే దీనిని పలువురు ఉపయోగింపలేక పోతున్నారు.

ముల్లంగి దోషానికి

ముల్లంగిదుంపల దోషాన్ని పోకార్చడంలో అవాలు అతి శ్రేష్ఠమైనవి.

వెల్లుల్లి పాయలు

(Garlic)

ఈనడింప తగిందికాదు

శ్రీనాథమహాకవి ఒకానొక చాటుధారలో 'వెల్లుల్లిన్ తిలపిష్టమున్ మెనవితన్...' రుచులు దోసం బంచు పోనాడి తిన్' అని వాపోయాడు. ఈ వాపోతలో వెల్లుల్లిపట్ల న్యూనతాపాదన ఉన్నది. అయితే వెల్లుల్లి ఇట్లా ఈనడింప తగింది కాదు. రసాయనకరములైన పదార్థాలలో వెల్లుల్లి ప్రముఖమైంది. క్రింది పంక్తులు ఆవిషయాన్ని రూఢంచేయగలవు.

ప్రపంచంలోని వివిధప్రదేశాల్లా వెల్లుల్లి వాడకాల్ని గురించి 'న్యూస్ క్రానికల్' పత్రికలో హెచ్. పెరల్ యాడమ్ అను వారు ఇట్లు వ్రాస్తున్నారు:

ప్రపంచదేశాల్లా వాడకం

...విన్ కాలి మండలానికి
యదారులు,
టర్కీ వెల్లుల్లి

గడ్డలు గుచ్చుకుని భక్షిస్తారు.

మధ్యధరాసముద్రతీర ప్రదేశ శవాసుల వంటకాల్లోని ప్రధాన ద్రవ్యాల్లో - అతిప్రాచీనకాలం నుంచీ-వెల్లుల్లి ఒకటై ఉండింది.

ఈజిప్షియనులు వెల్లుల్లిని ఒక దేవతగా కొలిచేవారు.

రోమకనావికులు, సైనికులు సముద్రయాత్రకు, సమరయాత్రకు వెళ్లబోయేముందు వెల్లుల్లిని బాగా తినేవారు. యాత్రలో ఉపయోగానికి కూడా పట్టుకు వెళ్లేవారు.

పండేలకు తయారు చేసే కోడిపుంజులకు వెల్లుల్లిని తినకలిగినంతగా పెట్టడం రోమనుల ప్రాచీనాచారం.

జర్మన్ ప్రముఖుడు కాంట్ హెర్బర్టు బిస్మార్కు భోజనానంతరం వెల్లుల్లిముద్దలు తినేవాడు. తనయింటికి విందుకు వచ్చేవారి కందరికీ గొప్పగా పెట్టేవాడు.

గ్రీకులకు కిట్టేదికాదు

గ్రీకులకుమాత్రం వెల్లుల్లి కిట్టేదికాదు. వారి భూ దేవత ఐన సిబెలిదేవాలయంలోనికి వెల్లుల్లివాసన కొట్టే ఎవరినికాని రానిచ్చేవారు కారు.

మధ్యమయుగపుచరిత్రలో స్పెయిన్ దేశాన వెల్లుల్లిని గురించి ఒక వింత ఉత్తరువు ఉండేది. ఒక వీరుడు వెల్లుల్లి తిన్నాడనుకోండి. దానిని తిన్న నెలరోజులకు తరవాత కాని అతడు రాజదర్శనం చేయడానికి వీలులేదు!

దీనికి కారణం వెల్లుల్లివద్ద ఒక విధమైన గబ్బువాసన ఉండడమే.

తీక్షణమైన వాసన

వెల్లుల్లికి తీక్షణగంధం అనే సంస్కృతనామం ఉంది. వెల్లుల్లి వాసన ఎంత తీక్షణమైందో కనుగొనడానికి ఇటీవల శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధనలు సాగించి వారివారి పరిశోధనాఫలితాల్ని ప్రచురించి ఉన్నారు.

ఒక పరిశోధకుడు ఒక ఆవుకి

వెల్లులిపాయలు తినిపించాడు.

ఒకే ఒకనిమిమండూరుకుని అతడు ఆ ఆవు పాలు పినికి పరీక్షించాడు. అప్పటికప్పుడే ఆ పాలకి వెల్లుల్లివాసన ఎక్కింది.

ఈ సంగతిని ఆ పరిశోధకుడు పత్రికలలో ప్రచురపరిచి ఉన్నాడు.

వాసన కిట్టనివారికి కూడా వెల్లుల్లి రుచికి బాగానే ఉంటుంది. కాని దాని వాసనవల్ల వారు దానిని దరికి చేరనీయలేరు.

వాసన తగ్గడానికి

అట్టివారు వేడినీళ్లలో వెల్లుల్లిని పలుమారు కడుక్కుని ఉపయోగించవచ్చునని ఒక అనుభవజ్ఞుడు చెబుతున్నాడు. పలుమారు వేడినీళ్లలో కడగడంవల్ల వెల్లుల్లివాసన చాలా వరకు తగ్గిపోతుందని అతని అభిప్రాయం.

ఆ అనుభవజ్ఞుడే వెల్లుల్లిని వాడే విధానం పలువురికి తెలియదని అంటున్నాడు. ఎందులో కాని వెల్లుల్లిని విస్తరించి

వేయకూడదు. కొద్దిగా మాత్రం వేయాలి. మోతాదుగా వేసి నందువల్ల వెల్లుల్లి కిట్టనివారికి కూడా దాని వాసన వెగటు అనిపించదు. ఏవంటకంలో నైనా దానిని విస్తరించిఉపయోగిస్తే అది అసలుకు మించిన కొసరు అవుతుంది. మోతాదుగా ఉపయోగిస్తే భోజ్యమై ఉంటుంది.

శ్రోత్రియులు వాడరు

వెల్లుల్లిని, నీరుల్లిని, గాజర గడ్డల్ని శ్రోత్రియులు వాడరు. ఇవి ముహమ్మదీయులు ఈ దేశానికి తెచ్చినవనీ; అందుచేతనే శ్రోత్రియులు వీనిని వాడరనీ చెబుతారు.

కాని ఈ కారణం నిజమైందిగా కనిపించదు. ఈ మూడున్నూ వాగ్భటాది ప్రాచీనవైద్య గ్రంథాలలో పేర్కొనబడి ఉన్నాయి.

అయితే వీనిని శ్రోత్రియులు ఎరుకు వాడరు అనే ప్రశ్న ఎగడం సత్యం. నీరుల్లి, గాజర గడ్డల విషయంలోని అభ్యంత

రాని కేమిగాని వెల్లుల్లి విషయంలో శ్రోత్రియుల నిషేధ కారణం తెలుసుకో తగిందై ఉంది.

నిషేధ కారణం

రాహువు దొంగతనముగా అమృతము త్రాగిపోవడాన్ని చూచి విష్ణువు వానితల నరికినప్పుడు రాహుకంఠస్థమై ఉండిన అమృతం భూమిమీద పడి వెల్లుల్లిగా తయారైందట. అమృతజనితమైనదైనా - ఆ అమృతము రాహువు వదనం నుండి ఉద్ఘాతమైన ఉచ్చిష్టం కావడంచేత - వెల్లుల్లి శ్రోత్రియుల దృష్టిలో చేకొనతగింది కాలేదట.

నామాలు

వెల్లుల్లిని అరవంలో వెల్లై పూండు అనీ; సంస్కృతంలో గృంజన, మహాకండ, దుర్జర, దీర్ఘపత్రక, మేచ్ఛకండ, రసోన, లశున, అరిష్ట, మత్స్య గంధ, మహాషధ అనీ వ్యవహరిస్తారు. వెల్లుల్లికి మళయాళంలో కూడా వెల్లులి అనే పేరు.

కన్నడులు బెల్లుల్లి అంటారు.
రకాలు

వెల్లుల్లిలో ఒంటి పాయల
దుంప, పెక్కుపాయల దుంప
అని రెండు రకాలు. ఇందులో
ఒంటి పాయది శ్రేష్ఠమని చెబు
తారు.

సర్వాపధిగుణ కల్పకం
వెల్లుల్లి గుణాల్ని ఇట్లా వివరిస్తూ
ఉంది :

“వెల్లుల్లి పిత్తాన్ని చేస్తుం
ది. మలాన్ని గట్టిపరుస్తుంది.
తీక్షణమైంది. అర్ఘ్యోర్ఘ్యగాన్ని
నాశనం చేస్తుంది.”

కటుతిక్త రసాలుకలది .

ధన్వంతరినిఘంటువు వెల్లుల్లి
గుణాల్ని ఇంకా ఇట్లా చెబుతూ
ఉంది :

“వెల్లుల్లి కటు, తిక్త
రసాలు కలది. వేడి చేస్తుంది.
మరిన్ని ఇది కఫం, గుల్మం,
కుష్ఠం, వాతం, క్షయ, క్రిమి,
మేహం, కడుపుఉబ్బరం, అగ్ని
మాంద్యం, గ్రహణి, వాపు,
జ్వరం, ఉన్మాదం వీటిని నశింప
చేస్తుంది.”

దగ్ధుని తగ్గిస్తుంది

వెల్లుల్లి రసాయనం. క్షయ
వ్యాధిని నిర్మూలించడంలో
వెల్లుల్లి పెట్టింది పేరు.

వెల్లుల్లి పాయలు దండగుచ్చి
పిల్లలమెడలో తావళంనూది
రిగా కట్టితే వాళ్ల ఉక్కినదగ్ధు
తగుతుంది.

వెల్లుల్లిదుంప కుమ్ములో పెట్టి
కాల్చి తినిపిస్తే పిల్లల దగ్ధులు
తగుతాయి.

వాతహరమైంది

పక్షవాతాన్ని తగ్గించే దుం
పల్లో వెల్లుల్లి ప్రశస్తమైంది.
వెల్లుల్లినుండి తయారు చేసిన
చమురు పక్షవాతాల్లో బాగా
పనిచేస్తుంది.

వెల్లుల్లి సూతిక వాతాన్ని
హరిస్తుంది. అందుచేతనే వెల్లుల్లి
పాయలు వేసి చేసిన కారపు
పొడి బాలింతలకు పథ్యకరమైన
ఆహారపదార్థమై ఉంది.

బాలింతలు విస్తరించి వాడాలి

బాలింతలు వెల్లుల్లిని విస్త
రించి వాడాలి. వాడితే చను
లు దోషరహితమై ఉంటాయి

వెల్లుల్లి విరిగిన ఎముకల్ని అతిశే సామర్థ్యం కలది; ఉష్ణ వీర్యమైంది; కారపురసం కలది.

వెల్లుల్లి వేసి కాచిన నూనె ఛవిలో పోస్తే చెవిపోటు తగ్గుతుంది.

వెల్లుల్లిపాయల రసాన్ని వెట్టి కుక్కకాటుల్లో చికిత్సకు ఉపయోగిస్తున్నారు. ✓

అనేకమైన ఔషధోపయోగాలు

వెల్లుల్లిపాయల రసం తలకు పూస్తే పేలు చస్తాయి.

వెల్లుల్లిపాయలనుండి తీసిన చమురు పూస్తూఉంటే వెంట్రుకలు నెరియవు.

వెల్లుల్లిపాయల పొప్పర కాల్చిన మసిలో ఆలివ్ నూనె వేసి రంగరించి తలకు పట్టిస్తూ వస్తే శిరోజాలు బాగా ఎదుగుతాయి; బాగా మెలికలు తిడుగుతాయి.

శీతాకాలంలో వెల్లుల్లి తరుచు వాడితే తలనొప్పి, కీళ్ల వాతం రాకుండా ఉంటాయి.

అయ్యర్వేదవైద్యంలోనూ,

యూనానీవైద్యంలోనూ ఈ విధంగా వెల్లుల్లి విశేషోపయోగాన్ని అంది ఉంది.

గాజుసామానులు కడగడానికి

వెల్లుల్లిపాయల్ని తొక్కి రసంతీసి ఆ రసంతో గాజుసామాన్ని తోముతే ఆసామానులు శుభ్రపడతాయని చెబుతారు.

ప్రత్యేకం కూరగాకాని, పులుసుగా కాని, పచ్చడిగా కాని చేయకపోయినా వెల్లుల్లిని అనేకమైన వంటకాల్లో వాడతారు.

అనేకమైన వంటకాల్లో

వెల్లుల్లిపాయలు ఒలిచి ఆవకాయలో ఊరనిస్తారు. తెలకపిండి కూరలో, గోంగూరపచ్చడిలో, కారపుసాడిలో, పప్పుపులుసులో వేస్తారు.

వెల్లుల్లిపాయలు వేసిన తెలకపిండి కూర బాలింతరాళ్లకు మిక్కిలి పథ్యకరమై ఉంటుంది. ఈ కూర వారికి ఆరోగ్యకరమైన చనుబాలను పడచేస్తుంది. గురుత్వం కలిగించే పదార్థం

కాలాని వెల్లుల్లిని కొద్దిగా
కలిపి నండి తింటే ఆపదారాలు
సులభంగా జీర్ణం అవుతాయి.
ఆతిశయన కూడదు.

అయినప్పటికీ వెల్లుల్లిని కొం
చెం మెలుకువతోనే వాడవలసి
ఉన్నది.

అతిగా నేనిస్తే వెల్లుల్లి
నేత్రాలకి అహితమవుతుంది.
విదాహున్ని పుట్టిస్తుంది. శుక్రా
న్ని నశింప చేస్తుంది.

గర్భిణులకు హితకరం కాదు

వెల్లుల్లి గర్భిణులకు అంత
హితకరమైంది కాదు. వెల్లుల్లిని
త్తులుగర్భపాతాన్ని కలిగిస్తాయి.
విరుగుడు

నెయ్యి, ఉప్పు, పులుసు
వెల్లుల్లి విరుగుడు వస్తువులు.
వంటకంలో ఈ వస్తువుల అన్ని
టితోటి కాని, కొన్నిటితోటి
కాని కలియడంవల్ల వెల్లుల్లి
దోషాలు నశిస్తాయి.

సీ మ ము ల్ల ం గి

(Radish)

గబ్బువాసన లేదు

దేశవాళీముల్లంగి వద్ద గబ్బు
వాసన ఉందని, అందుచేత పలు
పురు దానిని వాడలేకున్నారని
తెలిసికొని ఉన్నాము.

సీమముల్లంగివద్ద అంత
గబ్బువాసన లేదు. ఉన్న కొద్ది
గబ్బువాసన సీమముల్లంగిదుం
పల్ని ఉడకబెట్టి వార్చడంవల్ల
తగ్గిపోతుంది.

సీమముల్లంగి మన దేశంలో
తాకాలంలో మాత్రమే పెరుగు

తుంది అని గుర్తుంచుకోవాలి.

పెంపకము

సీమముల్లంగి విత్తులు చల్లిన
వారంపదిరోజులకు మొలకెత్తు
తాయి. విదాదవారాలకి దుం
పలు ఊరుతాయి.

ఎరువు వేసిన గుల్లనేలలు
సీమముల్లంగికి ప్రశస్తమైనవి.
సీమముల్లంగికి సర్వదా భూమి
లో పదును ఉండాలి. పదును
ఏమాత్రం లోపమైనా దుంపలు
గిడసబారి గట్టిపడిపోతాయి.

పొద్దు ఎక్కకుండా ఉద ఒకమనిషికి ఈదుంపలు
యాన్నే ఈదుంపల్ని పెరకాలి. ఏడనిమిది ఐతే కాని కూర
రకాలు కాదు.

సీమముల్లంగిలో తెలుపు, వీనిని కొద్దిగా ఉప్పుచేర్చిన
ఎరుపు - గుండ్ర, కోలరకాలు నీటిలో ఉడికించడం మంచిదని
ఉన్నాయి. సాండర్బుసలహా.

ఆహార పదార్థాల్లో

సకృతుగా ఉపయోగించే కొన్ని దుంపలు

అల్లి కదుంపలను అక్కడక్కడ కూర వండుకుంటారు.

... ..

పూరిగడ్డిదుంపలు పోగుచేసి, చెరిగి, ఉడకబెట్టి కరువురోజుల్లో పాటకపుడనులు తింటారు. ఈ దుంపల్ని ఎండించి పిండికొట్టుకుని రొట్టెలు చేసుకోడానికి ఉపయోగించడం కూడా ఉంది. ఈదుంపలకు ఒకవిధమైన సువాసనఉంది.

... ..

చారకంద (Alocasia) అనేది పేరును పట్టి కందలో ఒకరకముగా తోస్తుంది. కాని దీనికి కందకు ఏమీ సంబంధంలేదు.

చారకందమొక్క పెద్దచేమ మొక్క లాగున ఉంటుంది.

చారకంద కందదుంప లాగునే ఉంటుంది కాని పరిమాణంలో పెద్దది. దీనిని తెనుగుదేశంలో వంటకాలకు వాడుతున్నారు.

... ..

పార్సిప్, జోరుసెలం ఆర్టిచోక్ మొదలయిన విదేశీయపు దుంపకూరలు బస్టీన్లోనే కాని మన పల్లెటిపట్టులకు ఇంకా బాగా చొరబారలేదు.

... ..

తమలపాకు దుంపల్ని అరవ వారు కూరవండుకుంటారు.

వీర్యములు : విపాకములు : విటమినులు

ప్రతిమానవుడు తన జీవితకాలం లో విశేషమైన ఆహారాన్ని తింటాడు. ఒక మానవుడు డెబ్బయివేళ్లు బ్రతికాడనుకుందాము. ఆ డెబ్బయి వేళ్లలో అతడు తన శరీరంయొక్క తూకానికి పద్నాలుగు వందలరెట్ల తూకం గల ఆహారాన్ని భుజిస్తాడు-అంటే రెండు లక్షల పానుల బరువుగల ఆహారపదార్థాల్ని తింటాడన్నమాట.

ఇంతగా తినే ఆహారంయొక్క మంచి చెడ్డల్ని ఆమూలాగ్రంగా తెలుసుకోవడం అతనికి ఆత్యవసరం.

వీర్యాలు

భారతీయశాస్త్రవేత్తలు ఓషధుల్ని రెండు రకాల వీర్యాలు కలవిగా విభాగించి ఉన్నారు. వీర్యమనగా ఇక్కడ మనం శక్తి అని అర్థం చెప్పకోవచ్చు. కొన్నిటిలోనిది శీత వీర్యమూ, మరికొన్నిటిలోనిది ఉష్ణవీర్యమూ అని మన శాస్త్రకారులు వివరించి ఉన్నారు.

రసాలు

శాకాల్లో ఆరు విధ రసాలు ఉన్నట్లుగా వారు నిర్ణయించి ఉన్నారు. మధుర (తీపి), ఆమ్ల (పులుపు), లవణ (ఉప్పు), కటు (కారం), కషాయ (వగరు), తిక్త (చేదు). అనేవి ఈ ఆరు రసాల నామాలు. ఈ ఆరింటిలో ఏదో ఒక రసం ప్రతిద్రవ్యంలోనూ ఉండిఉంటుంది.

విపాకాలు

పాక కాలమందు ఈ ఆరురసాలు మధుర, ఆమ్ల, కటు అనేమాడు విపాకములు అవుతాయి.

ఆ తరువాత, కాయకూరల్లో, రుంపకూరల్లో ఆయా వానిని గురించి వివరించేటప్పుడు ఒక్కొక్కదాని యొక్క రసవీర్యవిపాకాలు కూడిన మట్టుకు చెప్పబడి ఉన్నాయి.

మన శాస్త్రకారులు ఒక్కొక్క బౌద్ధిదము (భూమిని పగుల్చుకొని పుట్టే వృక్షాల) లోను రసవీర్యవిపాకాలను గుర్తించి ఉన్నారు. పాశ్చాత్యశాస్త్రకారులు ఒక్కొక్క బౌద్ధిదములోను గల ఆహారపు విలువను, ఖనిజాలను, విటమినులను పొల్లిపటి ఉన్నారు.

మూడు విభాగాలు

పాశ్చాత్యులు ఆహారపదార్థాల్ని మూడు ముఖ్యవిభాగాలుగా విభాగించి ఉన్నారు. అవి ఏమిటంటే :

౧. ప్రొటీనులు (మాంసకృత్తులు)
౨. ఫాట్సు (కొవ్వు పదార్థాలు)
౩. కార్బోహైడ్రేట్లు (పిష్ట, మధుర పదార్థాలు)

ప్రోటీన్లు

ప్రోటీన్లు శరీరాన్ని పెంచే ఆహార పదార్థాలు. చిన్నపిల్లలకు ఎముకల పుష్టిని ఇచ్చి మంచి దంతాల్ని కలిగించే ఆహారపదార్థాలు ఇవే. వీరస

పడుతూ ఉండే కండరాలకు అప్పటప్పటికి కొత్తశక్తిని కలిగించే పదార్థాలుకూడా ఇవే.

కొవ్వుపదార్థాలు

కొవ్వుపదార్థాలు శరీరానికి తగిన వేడిని, శక్తిని ఈయడానికి అవసరమైనవి. అవసరకాలంలో గ్రహించడానికిగాను శరీరంలో కొంత కొవ్వు పదార్థం నిలవ ఉండాలి.

కార్బోహైడ్రేట్లు

కార్బోహైడ్రేట్లు శరీరపు వేడిని సంరక్షించి బలం కలిగించడానికి అవసరం. ఫలాల్లోనూ, కొన్ని కూరల్లోనూ ఉండే మధురపదార్థం జీర్ణకోశానికి ప్రత్యేకం పని కల్పించకుండానే శరీరంలో వ్యాపిస్తుంది. అందుచేతనే అది శీఘ్రంగా శక్తిని కలిగించడానికి సమర్థమై ఉంటుంది. పిల్లలకి కార్బోహైడ్రేట్లు సరివిన మోతాదులో అందుతూ ఉండాలి. లేకపోతే వారు మితాయిలు మొదలయిన కృత్రిమ మధురపదార్థాలతోసం పేచీ పెడతారు. ఆహారంలో మధురపదారం వలసిన మోతాదులో ఉంటే పిల్లల వద్ద ఇట్టి పేచీ ఉండదు.

మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, పిష్ట : మధుర పదార్థాలు మాత్రమేకాక కొన్ని ఖనిజాలుకూడా శరీరానికి అవసరం.

ఖనిజాలు

బొద్దిదాలకు పదకొండు రకాల

ఖనిజాలను నేల సరఫరాచేస్తుంది. ఆ పదకొండు ఖనిజాలు ఏమిటంటే : నత్రజని, పొటాసియమ్, భాస్వరము, కున్నము, మెగ్నీషియము, గంధకము, ఇనుము, మాంగనీసు, వెలిగారము (Borax), తుత్తునాగము (Zinc), రాగి.

బొద్దిదాలకువలె మన శరీరం ఖనిజభూయిష్టమై ఉండడాన్ని ఇటీవల పాశ్చాత్యశాస్త్రవేత్తలు కనుగొని ఉన్నారు.

మన గొంతుకండల (Tonsils)లో వెండి ఉంది; ఊపిరితిత్తులలో తిత్తనము (Titanium) ఉంది; యకృత్లో తుత్తునాగము (యశదము) ఉంది; శరీరమందు అంతటా తగరము (పంగము: Tin)నూ క్షృతికూక్ష్యంగా ఉంది.

శరీరస్థాస్థానికి ఖనిజాలు అత్యవశ్యకాలు. ఎముకల, పంతుల, రక్తపు, నరముల ఆరోగ్యం చాల వరకు ఈ ఖనిజాలమీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

సున్నము

ఈ ఖనిజాల అన్నిటిలోకి ముందు పేర్కొనతగింది సున్నం (Calcium). ఎముకల్ని గట్టిపరచడానికి, రక్తాన్ని తాజాస్థితిలో ఉంచడానికి, హృదయాన్ని సుస్థితిలో ఉంచడానికి, నరాల కండరాల ఆరోగ్యం కాపాడడానికి ఇది చాలా అవసరం. చూలింతలకు, బాలింతలకు ఈ ఖనిజం బాగా సరఫరా కావాలి. వలసినంత కాల్షి

యం సరఫరా కాకపోతే ఈ డ్యూగ్ గం, సరిగా ఎడక్కుపోవడం, నరాల నిస్సత్తువ మొదలయిన గోగాలు కలుగుతాయి.

ఉప్పు

సున్నం తరవాత ఉప్పు పేర్కొన తగ్గ ఖనిజం. దీనిని కాస్త్రుపరిభాషలో సోడియమ్ క్లోరైడ్ అంటారు. పదార్థాలు జీర్ణం కావడానికి ఈ ఖనిజం అత్యవసరం. ఈ ఖనిజం లోపిస్తే బరువు తగ్గడం, తిన్నది సరిగా జీర్ణం కాకపోవడం, ఆలీ లేకపోవడం మొదలయిన రుగ్మతలు వస్తాయి.

మణిశిల

మణిశిల(నల్ల కావరాయి: Cobalt) మనకు కావలసిన మరిఒక ఖనిజం. ఇది చర్మాన్ని మంచినీటిలో ఉంచుతుంది. ఎవరి శరీరం పొలుసులు పొలుసులుగా ఉంటుందో వారి ఆహారంలో ఇది లోపించిఉందని గ్రహించాలి.

రాగ్ని

రాగ్నికూడా మనకు అవసరమైన ఖనిజమే. ఇనుమును హేమోగ్లోబిన్ (Hemoglobin)గా మార్చడానికి ఇది కావాలి. ఇది శరీరంలో తగ్గితే రక్తహీనత, పాలిపోవడం కలుగుతాయి.

థైరాయిడ్

థైరాయిడ్ అనే ఖనిజం కంత్ గ్రంథి (Thyroid gland) నుండి లోపించడానికి కావాలి. ఇది తగ్గితే వంధ్య

దోషం, అంటురోగానికి తరుచు లోగడం, వెంట్రుకలు బిరుసెక్కడం బుద్ధిబలం తగ్గడం, శరీరపు తూకం హెచ్చడం మున్నగు వికారాలు సంభవిస్తాయి.

ఇనుము

ఇనుము మానవశరీరానికి అతిముఖ్యమైన ఖనిజాల్లో ఒకటి. ప్రాణవాయు సహజానికి, హేమోగ్లోబిన్ ఏర్పడడానికి ఇది అవసరం. నిస్సత్తువ, రక్తహీనత, పాలిపోవడం, గిడసబారడం మొదలయిన లక్షణాలు ఇనుము తగ్గినందువల్ల కలుగుతాయి.

ఇవికాక మగ్నీషియం (Magnesium) నూంగనము (Manganese), భాస్వరం పొంగనియం, సోడియం, గంధకం మున్నగు లోహాలుకూడా శరీరానికి కావాలి.

విటమిన్లు

ఈ ఖనిజాలే కాక విటమినులు అనబడే ప్రాణకృత్తులకూడా శరీరానికి చాలా అవసరం. ఈ జీవనీయాలలో విదారు రకాలను పాశ్చాత్యకాస్త్రవేత్తలు గుర్తించి ఉన్నారు.

శరీరపోషణానికి విటమిన్లు విశేషం అక్కరలేదు. కొద్దిగా మాత్రమే కావాలి. కొత్తగా కోసి, తవ్వి తెచ్చిన అన్ని కూరలలోనూ జీవనీయాలు కొద్దో, గొప్పో ఉంటాయి.

వివిధమైన విటమినుల విశేషాలను గురించి కొద్దిగా తెలుసుకుందాము.

ఎ. విటమిన్ :

ఇది నేత్రరోగాలు, సామాన్య రోగాలు రాకుండా నిరోధిస్తుంది. ఈ జీవనీయం లోపిస్తే కంటినిరు ఎండి, కనురెప్పలు మొద్దుబారి దళసరిఎక్కుతాయి, రేచీకటి కలుగుతుంది. రోగ నిరోధకశక్తి తగ్గుతుంది, నిస్సత్తువ— వంధ్యాదోషం కలుగుతుంది.

బి. విటమిన్ :

ఇది నరాల సంబంధమైన రోగాలు, ఉబ్బు వాతవ్యాధులు రాకుండా చేస్తుంది. ఈ ప్రాణకృత్తు లోపిస్తే ఆకలి ఉండదు, జీర్ణశక్తి చెడుతుంది, బరువు తగ్గుతుంది, నీరసపెడుతుంది. బాలింతలకు ఈ విటమిన్ బాగా సరఫరా కాకపోతే వారిపిల్లలు ఏపుగా ఎదగరు.

సి. విటమిన్ :

దంతాలను, వాని చిగుళ్లను ముస్థితిలో ఉంచడానికి ఈ జీవనీయం అవసరం. ఈ ప్రాణకృత్తు లోపిస్తే లవణ రక్తవ్యాధి (శీతాదము), పంటజబ్బులు, చిగురు ఉబ్బులు, దంతాలు ఊడిపో

వడం కీళ్లవాపులు, నొప్పులు మొదలైన జబ్బులు కలుగుతాయి.

డి. విటమిన్ :

ఈ విటమిన్ ఎముకల పుష్టికి, దంతాల పుష్టికి అవసరం. రికెట్టు మొదలయిన వ్యాధులు రాకుండా చేస్తుంది. ఆహారంవల్లనే కాకుండా సూర్యకాంతి చర్యంమీద పడడంవల్ల కూడా శరీరంలో డి. విటమిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది.

ఇ. విటమిన్ :

ఇది వంధ్యాదోషాన్ని పోకూరుస్తుంది.

జి. విటమిన్ :

ఇది లోపిస్తే వదనవ్యాధులు, చర్మం దళసరి బాకేవ్యాధులు కలుగుతాయి.

కె. విటమిన్ :

ప్రపంచే నెత్తురుకట్టడానికి చాలా అవసరం. గర్భిణులు ఈ విటమిన్ గల ఆహారాన్ని విస్తరించి తీసుకుంటే వారికి పుట్టే బిడ్డల రక్తప్రావం చప్పున కట్టుతుంది.

శాకాహార ప్రశస్తి

మాంసాహారులే ఎక్కువ

అక్కుకూరలు, కాయకూరలు, దుంపకూరలు అను గ్రంథాలి మూడింటిని చదివినమీదట ఆయా కూరలు ఎంతటి పుష్టిదా లయినవో అవగత మవుతుంది.

ఇవి ఇంతటి పుష్టిదాలయినప్పటికీ నేటి ప్రపంచంలో శాకాహారులకంటే మాంసాహారులే మిక్కిలి ఎక్కువగా కనిపిస్తున్నారు.

ఆదిలో మానవుడు శాకాహారి

ఆదిలో మానవుడు శాకాహారిగా ఉండి ఉండాలి. ఆయుధనిర్మాణం నేర్చి, వేటతమకాన్ని సంతరించుకొన్న తరువాతనే అతడు మాంసాహారాన్ని చేకొని ఉండాలి.

నేడు నిక్కచ్చివన శాకాహారులుగా ఉండే దక్షిణభారత బ్రాహ్మణులు కూడా ఒకానొక కాలంలో మాంసాహారానికి అలవాటుపడి ఉండినారనడానికి నిదర్శనాలు లేకపోలేదు.

బ్రాహ్మణులు : మాంసభక్షణ

యజ్ఞయాగాదుల్లో ఒకరీతిగా మాంసభక్షణం ఉండనవచ్చు.

మాంసాహారం బలకర మని వేదాలు, ఆయుర్వేదం కూడా చెబుతున్నాయి.

తద్దినాల్లో బ్రాహ్మణులు మాంసాన్ని వినియోగంగా వాడేవారని, కాని శాకాహారప్రశస్తి ప్రబలంగా గుర్తించిన తరువాత మాంసానికి బదులు మామచక్రాలు (గారెలు) వాడుతున్నారని తెలియవస్తూ ఉంది.

శాకాహారమే మంచిది

వీటి అన్నిటినిపట్టి చూస్తే ఆదిలో శాకాహారిగా జీవితాన్ని ప్రారంభించిన మానవుడు నడుమ మాంసాహారిగా మారి విజ్ఞానాభివృద్ధి వనతరవాత మాంసాహారాన్ని ప్రయత్నపూర్వకంగా విడనాడి శాకాహారాన్ని చేకొన్నాడని తేటతెల్ల మవుతూ ఉంది.

చిరకాలానుభవఫలితంగా
చేకొన్నది కావడంచేత శాకా
హారం మాంసాహారంకంటె
అనేకవిధాల మంచిదని సుల
భంగా నిర్ణయించవచ్చు.

ఈనిర్ణయం రూఢం చేసు
కోవడానికి శాస్త్రసిద్ధమైనవి,
ఆరోగ్యవిషయకమైనవి ఐన కా
రణాలను కొన్నిటిని తెలుసు
కుందాము:

ఉపబలంగా శాకాహారం

ప్రపంచంలో మాంసాహారు
లు ఎక్కువగా ఉన్నప్పటికీ వారు
ఒక్క మాంసాహారం మీదనే
బతకటం లేదు. వారు తాము
తినే మాంసానికి ఉపబలంగా
శాకాహారాన్ని కూడా స్వీక
రిస్తున్నారు.

ప్రత్యేకం శాకాహారం

శాకాహారులు కేవలం శా
కాహారంమీదనే బతక కలుగు
తున్నారని చెప్పవచ్చు. వారు

కొనించే జంతుజన్యమైన
సల్ఫా పాలు, పెరుగు,
బ్రెడ్, ఈపాలు, పెరు
వీనిని ఉపయోగింపగ

లిగే త్రాణ లేక కేవలం గంజీ,
మెతుకులతోనూ; కాయకసదుల
తోను కాలక్షేపంచేస్తూ బలి
ష్టులై బతుకుతూ ఉండేవారు
మన పేదదేశంలో పలువురు
ఉన్నారు.

దీనినిపట్టి మానవుడు ప్రత్యే
కం ఒక్క మాంసాహారంమీద
నే బ్రతికి ఉండలేడనీ, ప్రత్యేకం
ఒక్క శాకాహారంమీద బ్రతికి
ఉండగలడనీ నిర్ధరింపవచ్చు.

ప్రత్యేకం శాకాహారం మీద
బ్రతికి ఉండగలగడంవల్ల మాన
వుడు ప్రత్యేకం శాకాహారం
మీదనే బ్రతికిఉండాలని ప్రకృతి
ఉద్దేశించినట్లు ఊహింపవలసి
ఉంది.

వృక్షములు : ఆహార ఉత్పత్తి

ప్రాయకంగా అన్ని జంతు
వులు తమ ఆహారానికి వృక్షాల
మీదనే ఆధారపడి ఉండడం
మనం చూస్తున్నాము. పంచ
భూతాత్మికమైన ఈప్రపంచం
లో పచ్చనిచెట్లకే ఆహారాన్ని
ఉత్పత్తిచేసే శక్తి, సామర్థ్యం
అలవడిఉంది. గాలిలోని బాగ్

పులుసుగాలిని, నత్రజనివాయువుని గ్రహించి - భూమిలోని ఖనిజలవణాల్ని సంగ్రహించి మొక్కలు శాస్త్రీయమైన ఆహారాన్ని తయారుచేస్తాయి. ఇట్లా తయారుచేసిన ఆహారాన్ని జంతువులు తిని సులభంగా జీర్ణం చేసుకోగలవు. ఈస్థితి పరికిస్తే తినదగిన ఆహారాన్ని తయారుచేసే యంత్రాలు చెట్లనీ, చెట్లు తయారుచేసిన సిద్ధాహారపు భోక్తలు జంతువులనీ ప్రకృతి ఉద్దేశించినట్లు స్థిరపడుతూఉంది.

ప్రకృతిదృష్టిలో మానవుడు చేకొనతగింది శాకాహారమే అనడానికి నిదర్శనంగా మరో విషయాన్ని చెప్పవచ్చు.

శాకాహారమే మానవునికి ఉద్దిష్టం

జంతువుల్లో ఏనుగు, ఆవు, కోతి మొదలైనవి నీళ్లను నోటితో పీల్చి తాగుతాయి. పులి, కుక్క, పిల్లి మొదలైనవి నీళ్లను నాలికతో కతికి తాగుతాయి. వీటిలోనోటితోనీళ్లుపీల్చి తాగేవి శాకాహారులుగానూ, నాలిక

తోనీళ్లు కతికి తాగేవి మాంసాహారులుగానూఉన్నాయి. మానవుడు నీటిని నోటితో పీల్చి తాగుతాడు కాని నాలికతో కతికి తాగడు. అందుచేత ప్రకృతి ఉద్దేశంలా మానవుడు శాకాహారిమాత్రమే అయి ఉండాలనేది నిరూపితమవుతూఉంది.

మానవుని దంతనిర్మాణం

ఈవిషయమే కాదు - మానవుని దంతనిర్మాణం, జీర్ణాశయనిర్మాణం కూడా అతడు శాకాహారి ఐ ఉండవలసిన అవశ్యకతను రూపిస్తున్నాయి. మానవాకారం కోతినుండికదా పరిణామం చెందిందని శాస్త్రవేత్తల నిశ్చయం! కోతి శాకాహారిమాత్రమే ఐ ఉండడం ప్రతివారికి తెలిసిఉన్న విషయమే.

మానవుని లీవర్

మాంసాహారాన్ని తినే జంతువుల యకృత్ (లీవరు) పెద్దదిగా ఉంటుంది. మాంసాహారజనితదోషాల్ని పోకార్చడానికి పెద్దలీవరు అవసరం. మానవుని యకృత్ మిక్కిలి చిన్నది.

కాగా మాంసాహారం మానవుడికి ఉద్దిష్టంకాలేదని గ్రహించాలి.

శాకాహారము : శరీరబలం

శాకాహారం కంటే మాంసాహారం బలకరం అనే దురభిప్రాయం ఒకటి సర్వేసర్వత్రా వ్యాపించి ఉంది. శాకాహారం తినేజంతువుల్లో ఏనుగు ఒకటి కదా! దానంత బలయుతమైన జంతువు మరోటి ఉందా? అకులలాలు తోటి అది ఎంత బలాన్ని కూర్చుకుంటూ ఉందో గుర్తించుకుంటే బలం కూర్చే విషయంలో మాంసాహారానికి శాకాహారం ఎంతమాత్రం తీసిపోదని నమ్మి తీరాలి.

శాకాహారము : తెలివితేటలు

ఒక్క శరీరబలమే కాదు, తెలివి తేటలు కూడా శాకాహారంవల్లనే ఎక్కువగా కలుగుతాయని శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయం. జంతుశాలాస్థి పరాపర్చిస్తే ఈ అభిప్రాయం సత్యమైందనిగానే తోస్తుంది.

మాంసాహారం తినే జంతు

వుల కంటే శాకాహారం తినే జంతువులు ఎక్కువ తెలివితేటలై నవిగా కనిపిస్తున్నాయి. తెలివితేటల విషయంలో జంతువుల్లో కోతి, ఏనుగు తొలుత పేర్కొనతగినవని జంతుశాస్త్రవేత్తల నిశ్చయం. కోతి, ఏనుగు కూడా శాకాలు తిని బ్రతికేవే.

మాంసాహారం తామసాహారం

ఇతరజంతువులను చంపి వాటి మాంసంమీద బ్రతికే జంతువులు మిక్కిలి క్రూరస్వభావాన్ని కలిగి ఉండడం మనంచూస్తున్నాము. దీనివల్ల మాంసాహారం క్రూరస్వభావాన్ని కలిగించేది అని రూపితమౌతూ ఉంది. మాంసాహారం మానవుల విషయంలో కూడా ఇట్టి ఫలితాన్నే ఇస్తుంది. కాగా మాంసాహారం తామసాహారం అవుతూ ఉంది. సాత్వికాహారమైన శాకాహారం ఉత్తమం కాని తామసాహారమైన మాంసాహారం ఎంతమాత్రం ఉత్తమం కాదు వేరే చెప్పవలసిన పనిలేదు.

హింసాత్మకం, వ్యయమూలకం

ఇంకో విషయం కూడా విమర్శింపదగిఉంది.

శాకాహారం కంటే మాంసాహారం హింసాత్మకమైంది, వ్యయమూలకమైంది. ఎన్నో రకాల ఆకులు, కాయలు, దూపలు, పండ్లు తినలేనివి నముపల్గబువుతూఉండగా విశేష హింసాకళంకితమూ, విశేష వ్యయమూలకమూ ఐన మాంసాహారాన్ని చేకొనడం ఏవిధంగానూ ప్రశంసనీయంకాదు.

నిలవచాలని వాదం

అందరూ చేకొంటే శాకాహారం సరిపోదనే వాదం నిరాధారమైంది. మాంసం సంగ్రహించడంలో, విక్రయించడంలో మానవుడు చూపే శ్రద్ధలో పరోపార్జిత శ్రద్ధ చూపితే ప్రపంచంలోని మానవుల అక్కరకు మీరిన శాకాల్ని పెంచవచ్చు, సంగ్రహింపవచ్చు.

ఆరోగ్యదృష్టితో చూసినా మాంసాహారం శాకాహారమంత మంచిదికాదని తేలుతూ ఉంది.

మాంసాహారం : రోగాలు

మాంసాహారుల్లో కాన్సర్ (వల్మీకం) రోగం తరుచు. చేపలు విస్తరించి తినేవారిలో కుష్టు రోగం జాస్తీ. ఈ పట్టిని ఇంకా పొడుగించవచ్చు, కాని అనవసరం. మాంసాహారంవల్ల అనేక రోగాలు ప్రవహిస్తున్నాయి తాల్చడం కూడా ఉంది.

మాంసాహారుల రక్తం కంటే శాకాహారుల రక్తం పరిశుద్ధమై ఉంటుంది.

శాకాహారుల శుద్ధరక్తం

ఇందుకు నిదర్శనంగా వేటకాండ్ర అనుభవంలోని ఒక విషయాన్ని మనం చేకొనవచ్చు.

కేవలం గడ్డిగాదాలమీద బతికే జింకకు గాయమైతే త్వరగా మానుతుంది. మాంసాహారం తినే జంతువుకి గాయమైతే చప్పన మానదు. ప్రాయశఃకంగా ఆ గాయంవల్ల నే దానికి మరణం సంభవించడం అరుదుకాదు.

మాంసాహారులకు కంటే శాకాహారులకు శస్త్రచికిత్స చేయడం సులభతరమూ, ప్ర

మాదరహితమూ ఏ ఉంటుందని శస్త్రవైద్యులు అనుభవపూర్వకంగా సిద్ధాంతీకరించి ఉన్నారు.

ఆక్కరకు మీరిన ప్రాటీనులు

మాంసం శరీరానికి ప్రాటీనులను జాస్తీగా సరఫరా చేస్తుంది. ప్రాటీనులు శరీరాన్ని పెంచుతాయి. శరీరం అనుక్షణమూ ఊణిస్తూ ఉంటుంది. ఆ ఊణించే పదార్థాన్ని భర్తీ చేస్తూ ఉండడానికి ప్రాటీన్ లు అవసరం.

అయితే మాంసంవల్ల కావలసిన ప్రాటీన్ లకంటే ఎక్కువగా శరీరానికి అందుతాయి. ఇందువల్ల యకృత్ (లీవరు)కు, మూత్రపిండానికి హెచ్చు పని తగులుతుంది.

కొత్త విషపదార్థాలు

అంతేకాక జీర్ణ కోశం లో మాంసం అరుగుదలలో కొన్ని

మొరసంబంధమైన (alkaloidal) పదార్థాలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. శరీరాన్నుండి ఈ విషపదార్థాల్ని తొలగించడం లీవరుకు, మూత్రపిండానికి (kidney) ప్రత్యేకం పని.

ఆకు, కాయ, దుంపకూరలకంటే మాంసపుకూరలు త్వరగా చెడిపోయేవిగా, అనారోగ్యకరమైనవిగా ఉంటాయి.

కాకాహార విజ్ఞానం

ఈ అన్ని కారణాలవల్ల మాంసాహారంకంటే శాకాహార ప్రశస్తమైందని నిరూపితమవుతుంది.

ఇట్లు ప్రశస్తమైన శాకాహారంవలని పూర్తిప్రయోజనం పొందడానికి వివిధశాకాల ఆహారపు విలువ ఆమూలాగ్రంగా తెలుసుకోవడం బాగా అవసరమైన విషయం.